

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية ـ دولة الكويت

(138) سلسلة الثقافة الصحية

الإدمان الإلكتروني

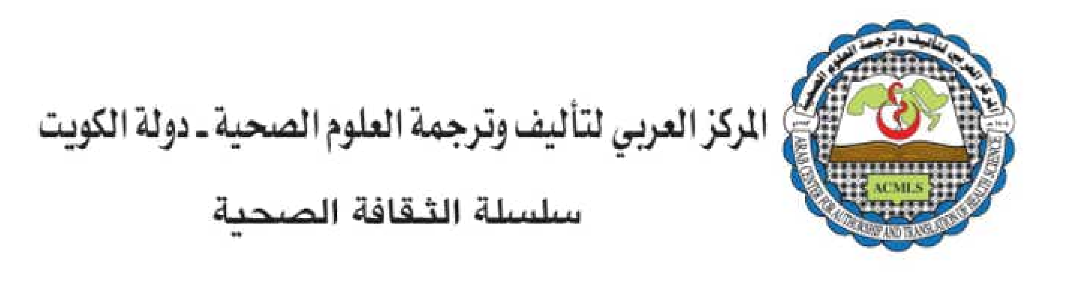


تأليف

د. طلال إبراهيم المسعد

مراجعة: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

2020م



الإدمـان الإلكترونـي

تأليف

د. طلال إبراهيم المسعد

مراجعة

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

الطبعة العربية الأولى 2020م

ردمك: 978-9921-700-60-2

(هذا الكتاب يعبر عن وجهة نظر المؤلف ولا يتحمل المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أية مسؤولية أو تبعات عن مضمون الكتاب)

ص.ب 5225 الصفاة ـ رمز بريدي 13053 ـ دولة الكويت

هاتف : 25338610/1 (965)+ فاكس : 25338618 (965)+

البريد الإلكتروني: acmls@acmls.org

بسم الله الرحمن الرحیم



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

منظمة عربية تتبع مجلس وزراء الصحة العرب، ومقرها الدائم دولة الكويت وتهدف إلى:

- توفير الوسائل العلمية والعملية لتعليم الطب في الوطن العربي.
- تبادل الثقافة والمعلومات في الحضارة العربية وغيرها من الحضارات في المجالات الصحية والطبية.
- دعم وتشجيع حركة التأليف والترجمة باللغة العربية في مجالات العلوم الصحية.
- إصدار الدوريات والمطبوعات والأدوات الأساسية لبنية المعلومات الطبية العربية في الوطن العربي.
- تجميع الإنتاج الفكري الطبي العربي وحصره وتنظيمه وإنشاء قاعدة معلومات متطورة لهذا الإنتاج.
- ترجمة البحوث الطبية إلى اللغة العربية.
- إعداد المناهج الطبية باللغة العربية للاستفادة منها في كليات ومعاهد العلوم الطبية والصحية.

ويتكون المركز من مجلس أمناء حيث تشرف عليه أمانة عامة، وقطاعات إدارية وفنية تقوم بشؤون الترجمة والتأليف والنشر والمعلومات، كما يقوم المركز بوضع الخطط المتكاملة والمرنة للتأليف والترجمة في المجالات الطبية شاملة المصطلحات والمطبوعات الأساسية والقواميس، والموسوعات والأدلة والمسوحات الضرورية لبنية المعلومات الطبية العربية، فضلاً عن إعداد المناهج الطبية وتقديم خدمات المعلومات الأساسية للإنتاج الفكري الطبي العربي.

المحتويات

المقدمة : .... ج

المؤلف في سطور : .... هـ

الفصل الأول : ماهية الإدمان الإلكتروني 1

الفصل الثاني : أعراض الإدمان الإلكتروني وأشكاله 15

الفصل الثالث : كيف يؤثر الإدمان الإلكتروني وإدمان الإنترنت على الأفراد؟ 31

الفصل الرابع : دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في الوقاية والعلاج 49

المراجع : 77


المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
١٤٠٤ هـ
١٩٨٣م
ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE
ACMLS

المقدمة

أصبح من شبه المستحيل في وقتنا الحالي العيش بمعزل عن التكنولوجيا الحديثة، إذ باتت تلك التكنولوجيا جزءاً مهماً من الحياة اليومية سواء في البيوت أو المدارس أو مقرات العمل، وأصبحت تقتحم حياتنا الاجتماعية والأسرية بشكل يثير الانتباه والجدل. ومن اللافت للنظر أننا نجد الأبناء الآن وخصوصاً الأطفال والمراهقين منهم يقضون ساعات طويلة أمام الأجهزة والشاشات الإلكترونية الذكية بشكل يؤثر على حياتهم اليوميّة ولا يتحدثون إلى الآخرين إلا عند الضرورة القصوى، ذلك لأنهم يجدون الحرية في تصفّح ومشاهدة كل ما يريدون في ظل عالم افتراضي بعيد عن أنظار ومراقبة الوالدين أو أولياء الأمور.

ويُعدّ الإدمان الإلكتروني نوعاً جديداً من أنواع الإدمان زاد انتشاره بشكل كبير على الصعيد العالمي مع التقدم التكنولوجي السريع في الآونة الأخيرة. وفيه تظهر على المدمن أعراض نفسية وعصبية خطيرة، مثل: القلق، والتوتر، والعزلة، والاكتئاب، ونوبات الغضب الشديد، والهوس بالعالم الافتراضي. وقد أفادت بعض الدراسات أن الإدمان الإلكتروني يسبب تغيرات كيميائية في الخلايا الدماغية العصبية شبيهة بالتي تحدث عند إدمان المخدرات والقمار والكحول، وتمنح المدمن شعوراً بالسعادة والنشوة.

ولخطورة تلك المشكلة وأهمية هذا الموضوع جاء اختيار المركز لموضوع الكتاب الذي بين أيدينا «الإدمان الإلكتروني» ليسلط الضوء على آثاره السلبية وذلك من خلال ما تضمنته فصوله من معلومات، إذا اشتمل الكتاب على أربعة فصول، يشرح في فصله الأول ماهية الإدمان الإلكتروني، ويستعرض في فصله الثاني أعراض الإدمان الإلكتروني وأشكاله، ويتناول في فصله الثالث تأثير الإدمان الإلكتروني على الأفراد. ويُختَتم الكتاب بفصله الرابع مبيناً دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في الوقاية والعلاج. نأمل أن يستفيد قرَّاء سلسلة الثقافة الصحية من هذا الكتاب، وأن يكون إضافة تُضم إلى المكتبة العربية.

والله ولي التوفيق،،

الأستاذ الدكتور/ مرزوق يوسف الغنيم
الأمين العام المساعد
المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية


المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
١٤٠٤ هـ
١٩٨٣م
ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE
ACMLS

المؤلف في سطور

- **د. طلال إبراهيم المسعد**

- كويتي الجنسية ـ مواليد عام 1961 م.
- حاصل على دبلوم معهد المعلمين ـ معهد التربية للمعلمين ـ الكويت ـ عام 1983 م.
- حاصل على بكالوريوس التربية والعلوم الاجتماعية ـ كلية جونسون ـ الولايات المتحدة الأمريكية ـ عام 1986 م.
- حاصل على درجة الماجستير في الطفولة المبكرة ـ جامعة توليدو ـ الولايات المتحدة الأمريكية ـ عام 1995 م.
- حاصل على درجة الدكتوراه في الطفولة المبكرة والإرشاد النفسي ـ جامعة توليدو ـ الولايات المتحدة الأمريكية ـ عام 1999 م.
- يعمل حالياً أستاذ مشارك في كلية التربية الأساسية ـ قسم الأصول والإدارة التربوية.



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
١٤٠٤ هـ
١٩٨٣م
ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE
ACMLS

الفصل الأول

ماهية الإدمان الإلكتروني

يرجع السبب بشكل كبير وراء الإدمان الإلكتروني (أي إدمان الشاشات والأجهزة الإلكترونية الذكية) إلى إدمان الإنترنت المتاح على تلك الأجهزة. ومن الجدير بالذكر أن استخدام شبكة الإنترنت قد بدأ في عام 1989م. وترجح بعض النظريات أن ذلك قد حدث عندما أراد الخبراء العسكريون بالجيش الأمريكي في الستينيات من القرن الماضي ابتكار طريقة للتواصل تغني عن الهاتف المحمول وتكون متطورة في حالات الطوارئ أو الحروب. أما كلمة الهاتف الذكي فقد استخدمت للمرة الأولى في عام 1995م مع أن تكنولوجيا التطبيقات كانت موجودة قبل ذلك بثلاث سنوات. وقد تطور الهاتف الذكي من بعد ذلك حتى أتت ثورة جهاز الآيفون (شركة آبل) عام 2007م على يد ستيف جوبز (Steve Jobs). وقد صرَّح جوبز أن جهازه أحدث نقلة نوعية وانقلاباً في عالم التكنولوجيا والاتصالات، وبعد ذلك بقليل قامت شركة جوجل بتطوير نظام الأندرويد، ومنذ ذلك الوقت أصبحت شركات آبل وجوجل ومايكروسوفت وسامسونج تتنافس في إنتاج الأجهزة الذكية. وأصبح الناس مهووسين بهذه الأجهزة حول العالم ومن المتوقع أن يصل عدد المستخدمين لهذه الأجهزة حول العالم في نهاية عام 2020م إلى أكثر من أربعة بلايين شخص.

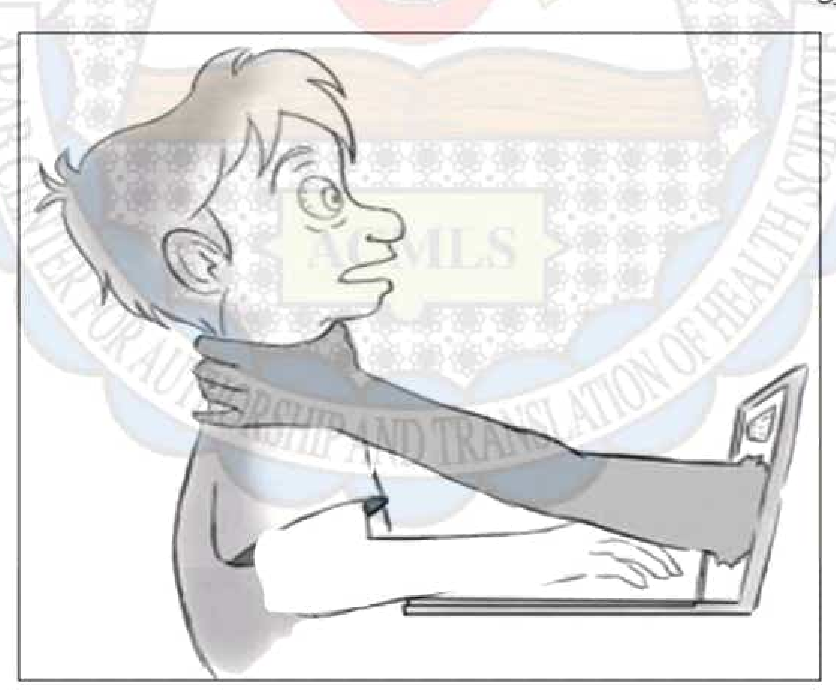
وباء الإدمان الإلكتروني

"ماذا تفعل إذا رأيت ابنك مدمناً على الشاشات الإلكترونية؟ وما العلامات التحذيرية؟ وبم يجب نصحه لإعادته إلى الصواب؟ وإلى أين تلجأ للحصول على المساعدة في التغلب على تلك المشكلة؟ وهل يمكن أن يدمن الشخص آلة؟"

كثيرة هي الأسئلة التي تدور في بال أولياء الأمور هذه الأيام حول وباء الإدمان الإلكتروني وكيفية التعامل معه، وربما اجتهد كثير منهم في منع الإنترنت تارة عن المنزل أو عزل الأجهزة عن أطفالهم تارة أخرى، ولعل بعضهم قد حاول حرمان الأطفال من مصروفاتهم اليومية. ولكن تبقى تلك الاستجابات من أولياء الأمور مجرد حلول مؤقتة أو غير فعالة، فسرعان ما يعاود الطفل الرجوع إلى عاداته وسلوكياته في

الجلوس لفترة طويلة مع هذه الأجهزة. ومن ثم ينبغي أن نعي أن الأمر أشبه بالإدمان على القمار أو الكحول وأن المشاعر الإيجابية التي تصاحب جلوس الطفل مع هذه الأجهزة هي ما تجعله يعاود الكَّرة تلو الأخرى، حيث إن الجلوس على الإنترنت عبر تلك الأجهزة يُشعِر الطفل بالراحة والحرية التي ربما يفتقدها في أجواء المنزل الصاخبة.

وتشير الدراسات إلى أن المراهقين والشباب هم الفئة الأكبر التي تستخدم الإنترنت وهم الأكثر احتمالاً للتعلق به والإدمان عليه. وعندما يقع هؤلاء الشباب تحت سيطرة الإنترنت، فإنهم يظلون مستيقظين لساعات طويلة في المساء، مما يشعرهم بعدم الرغبة في النوم والقلق والتوتر والإحساس بالإرهاق والعصبية في الصباح الباكر. ويؤثر هذا السلوك على قدراتهم التحصيلية والأكاديمية ويفشل بعضهم في أداء واجباتهم الدراسية التي ربما تنتهي بالفشل أو ترك المدرسة أو الجامعة. ويساعدهم هذا النمط من السلوك في الكذب على أولياء أمورهم حول حقيقة ما يجري مما يزيد الأمر سوءاً وتعقيداً. إن الفرد بسبب إدمانه على الإنترنت قد يعاني مشكلات كبيرة لاحقة في حياته اليومية المتعلقة بالأسرة والمدرسة والعمل والعلاقات الاجتماعية خارج المنزل.



صورة توضح سيطرة الإنترنت على الأبناء.

ومع إدراك أن الشخص يعاني أحياناً من داخله بأنه يفعل شيئاً خاطئاً، إلا أن الاتصال بالإنترنت يُشعر المتصل بالحرية والراحة مع الآخرين الذين يشاركونه الاتصال. فهو يعتقد أن الذي يشاركه في الاتصال يهتم لأمره ويلبي احتياجاته المعنوية كما أنه يصبح لديه القدرة على المشاركة وطرح أمور لا يستطيع أن يطرحها في محيط بيئته. فالاتصال يشعر الفرد بمشاعر إيجابية تجعله يحس بذاته ووجوده. ومع الاستمرار في هذه الاتصالات تزداد المشاعر الإيجابية يوماً بعد يوم لتصبح أعمق وأقوى، بحيث لا يستطيع الفرد الاستغناء عنها والرجوع إلى العالم الطبيعي خارج الإنترنت.

ومن الواضح أن الأفراد الذين يقضون ساعات طوال على الإنترنت لا يعتبرون الشبكة أداة تواصل فحسب ولا يستخدمونها لمجرد الاستمتاع فقط بل يحسبونها شكلاً من أشكال الهروب الذي يسمح لهم بنسيان همومهم ومشكلاتهم اليومية. وخلال الاتصال بالإنترنت يشعر الفرد بالسعادة والراحة فهو أشبه بإحساس المدمن الذي يتعاطى الكحول أو المخدرات. وعندما ينقطع الاتصال يختفي ذلك الشعور ويعود الفرد للمشكلات والمسؤوليات الحقيقية لكنه يجد صعوبة في مواجهتها لشعوره بالذنب جرَّاء الإهمال والتقصير، مما يدفعه إلى عدم التوقف ومواصلة البقاء على الإنترنت لفترة أطول وهكذا.

إن مستخدمي الهواتف الخلوية في ازدياد مستمر حول العالم، فحالياً يوجد حوالي 3.5 بليون مستخدم والرقم في تزايد مخيف، لكن الخبراء لا ينصحون بالتخلص من الهواتف أو الأجهزة الإلكترونية الحديثة بل تقنينها بحيث ألا تقتحم خصوصيتنا وتؤثر على تفكيرنا وعلى سلوكنا. نحن نعتقد أن الهواتف المحمولة والأجهزة الإلكترونية تبقينا على تواصل مع الآخرين، ولكن يعتقد بعض الناس أنها في الواقع تحولنا إلى أفراد غير أسوياء وضيقي الأفق وتصيبنا بأعراض مثل: التشدد والعدوانية والانعزال. فهذه الأجهزة من غير أن نشعر تحولنا إلى كسالى بليدي المشاعر لا نأبه لما يدور من حولنا. مع أن المفروض أن الأجهزة الحديثة قد تم ابتكارها لتساعدنا على التفكير وليس منعنا منه. إن الطالب اليوم على سبيل المثال يعتمد على الكمبيوتر في تخزين واسترجاع المعلومات وقت الحاجة وبذلك أصبحت الآلة هي البديل عن المخ في أداء تلك المهام. ومن هنا ينبغي أن ندرب طلابنا على التفكير العميق واسترجاع المعلومات وربطها ببعض ولكن كيف يكون ذلك الأمر ممكناً في عصر أصبحت الآلة هي من تقوم بكل الأمور عوضاً عن الطالب ؟!

الإنترنت ... نعمة أم نقمة ؟

إن شبكة الإنترنت تعد من أفضل الاختراعات في العصر الحديث فقد سهلت التواصل بين العالم وأصبح العالم بفضلها قرية صغيرة. فتستطيع ـ أيها القارىء ـ من خلال الإنترنت التواصل مع أقربائك وأصدقائك حول العالم بكبسة زر وتستطيع الحصول على المعلومات المختلفة من غير جهد وأنت في غرفتك بالمنزل. ويعتبر كذلك الإنترنت من أهم وسائل الراحة والرفاهية في عصرنا الحالي ويستطيع الغني والفقير توفيره بسعر زهيد. ولكنه كحال معظم الاختراعات التكنولوجية يحمل جوانب إيجابية وأخرى سلبية حسب نوع الاستخدام. فقد يكون سلوك استخدام الإنترنت سلوكاً طبيعياً إذا اتفق مع المعايير الطبيعية والسوية والقيم وقد يكون سلوكاً منحرفاً إذا كان ذلك السلوك تشوبه الشدة والاستخدام المفرط الزائد عن الحاجة.

وقد اختلف العلماء والدارسون فيما توصلوا إليه حول الآثار الناجمة عن إدمان الإنترنت على الحياة الشخصية والاجتماعية والصحية للفرد. فقد ذهب بعض منهم إلى أن إدمان الإنترنت يؤثر بشكل سلبي على علاقات الفرد الاجتماعية بأسرته وأقرانه، ويرجع السبب في ذلك إلى أن الفرد قد يستبدل المقربين منه بعلاقات أخرى على الإنترنت. وقد يهرب من مواجَهة مشكلاته اليومية والحياتية والاجتماعية إلى عالم الإنترنت، حيث لا يُواجَه هذا الشخص بالانتقاد تجاه سلوكياته وتصرفاته فالكل رابح من وجهة نظر الشخص. وهذا من شأنه أن يؤدي إلى إصابة ذلك الفرد بضعف النضج الاجتماعي وعدم القدرة على التعامل مع المواقف الحياتية اليومية. وذهب بعض العلماء الآخرين والدارسون إلى أن الأفراد مدمني الإنترنت يعانون في الأساس القلق والاضطرابات النفسية والاكتئاب والعزلة الاجتماعية، ومن ثم يؤثر ذلك على سلوكهم النفسي والاجتماعي، ويدفعهم إلى إدمان الإنترنت.

وقد بات من الشائع وجود الإنترنت في معظم الأماكن التي يرتادها العامة مثل: المطاعم، والمقاهي، والأسواق، والأماكن الحكومية والرسمية، والمدراس، والجامعات، والمطارات، والفنادق، والمنازل، وغيرها. وأصبح مستخدمو الإنترنت من فئات عمرية مختلفة من الذكور والإناث. ومع التطور التكنولوجي السريع أصبح الإنترنت في متناول يد الجميع وبسعر أقل تكلفة نسبياً على جميع أفراد الشعب. ومع كثرة استخدام الإنترنت أصبح بعض الناس يبالغون في استخدامه ويقضون وقتاً طويلاً مع هذه التكنولوجيا المثيرة والساحرة، مما أدى إلى تضرر حياتهم الاجتماعية والعائلية والمهنية والأكاديمية بشكل ملحوظ. ومن هنا انتشرت تلك الظاهرة الجديدة بين مستخدمي الإنترنت وعرفت بـ "إدمان الإنترنت".

ويعتبر إدمان الإنترنت أحد أنواع الإدمان العصرية الذي اقترن بالعصر التكنولوجي الحديث والذي انتشر بسرعة شديدة بين الأطفال والشباب على وجه الخصوص في عالمنا العصري. وذكر الباحثون أن بعضهم يقضي حوالي 38 ساعة أسبوعياً أو أكثر على الإنترنت دون عمل وهذا ينعكس بدرجة أولى على أدائهم الوظيفي وأعمالهم الروتينية اليومية وتقدمهم الدراسي. وقد صُنفت مشكلة إدمان الإنترنت ضمن إحدى أهم المشكلات العالمية التي تؤثر بالسلب على الأطفال والشباب، وذلك بعد انعقاد المؤتمر العالمي الأول لإدمان الإنترنت في سويسرا.

وقد بينت دراسات عديدة أن نحو 90 % من مستخدمي الإنترنت هم من الأطفال والشباب وأن ما يقرب من 50 % منهم مدمنون على الإنترنت ويعانون اضطرابات نفسية واكتئاباً، كما قد أجريت إحدى الدراسات في عام 2008م وفق ما ذكرته وكالة رويترز (Reuters) لمعرفة معدلات استخدام الإنترنت في 13 دولة حول العالم، وقد كشفت النتائج أن نسبة انتشار استخدام الإنترنت لدى المراهقين والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (12-24) عاماً تصل إلى 88 % في الولايات المتحدة، و100 % في بريطانيا، و95 % في كندا. كما أن معدل النمو في استخدام الإنترنت في ازدياد مستمر حول العالم وخاصة في الدول النامية والعربية.

وتظهر المشكلة عندما يتصاعد هذا السلوك ويصبح قسرياً إلى درجة المبالغة بحيث يصبح خيار التوقف عن الإنترنت هاجساً رئيسياً. وما يجعل المشكلة أصعب هو أن الإنترنت أصبح جزءاً مهماً من حياتنا اليومية الاعتيادية، وكثير من معارفنا وأصدقائنا يستعينون بهذه الوسيلة الحديثة في التعامل أو حتى في التواصل معنا. فعلى سبيل المثال، كان لأحد الأشخاص صديق أحس بالضغط من استخدام الواتساب وقرر أن يرجع إلى الهاتف القديم الذي يُجري فقط المكالمات الهاتفية والرسائل النصية البسيطة، وبعد أن قام بهذا الأمر أصبح شخصاً معزولاً عن أهله وأصدقائه وبات من الصعب إبلاغه بأي أمر خلال العمل وحتى الأخبار الاجتماعية، لدرجة أن كثيراً من أصدقائه ومعارفه أصبحوا لا يتصلون به إلا للضرورة القصوى.

بغض النظر عن سلوك هذا الشخص فقد قام بعمل ما يريده باختياره ولكن حياته أصبحت أصعب على المستوى الاجتماعي والمهني. والمشكلة تكمن في تقنين استخدام هذه الوسيلة والاستفادة من التكنولوجيا الحديثة بدون حدود بدلاً من تحجيم استخدامها. إن أفضل طريقة يتبعها الفرد للتكيف مع أية وسيلة تكنولوجية جديدة هي

الاطلاع على ما ينبغي معرفته عن تلك الوسيلة ودراستها جيداً لمعرفة المخاطر المحتملة والمشكلات التي يمكن أن يقع فيها. وربما أصبح الإنترنت من أكثر الوسائل المغرية والأكثر خداعاً لبني البشر في عالمنا المعاصر اليوم.

وربما تكمن الخطورة وتظهر بشكل جلي عندما يتعامل الصغار مع هذه البيئة الجديدة والمغرية والمثيرة لهم، فهم لا يدركوا عواقبها ولا توجد حدود لاستخدامها فضلاً عن أنها تقدم لهم مساحة من الحرية لم يعتادوها من والديهم. ويتجه كثير من أولياء الأمور إلى تقديم هذه الوسيلة إلى أطفالهم رغبة منهم في إلهائهم في وقت الفراغ من غير إدراك لعواقب هذه التكنولوجيا وآثارها الجسمية والانفعالية والعقلية عليهم على المدى القريب والبعيد. فقد أكد علماء النفس والتربية أن انشغال الأم والأب عن أطفالهم في مراحلهم الأولية قد يؤدي إلى تأخر واضح في النمو.

وربما يتساءل بعض أولياء الأمور ما الضير من إلهاء الطفل لبعض الوقت بواسطة هذه الأجهزة أثناء القيام ببعض الأعمال الروتينية في المنزل بدلاً من حركته المستمرة التي قد تؤدي إلى الفوضى وعدم ارتياح الوالدين؟ والواضح أن الملايين من أولياء الأمور يلجأون إلى هذا الحل بشكل اعتيادي بعد عناء يوم عمل شاق رغبة منهم في توفير جو مُريح. والواقع أن هؤلاء أولياء الأمور قد يعرضون أطفالهم لخطر جسيم من هذه الشاشات الإلكترونية.

تعريف إدمان الانترنت

لعل من أبرز الرواد في موضوع إدمان الإنترنت الباحثة كيمبرلي يونج (Kimberly Young) من جامعة بتسبرج في ولاية بنسلفانيا الأمريكية والتي عرّفت إدمان الإنترنت عام 1998م على أنه "الاستعمال المفرط للإنترنت الذي ينتج عنه مشكلات اجتماعية ونفسية إضافة إلى صعوبات في العمل والدراسة".

في حين عرَّف شارلتون عام 2002 م (Charlton J. P.) إدمان الإنترنت بأنه: "الاستخدام المفرط للإنترنت الذي يولد أعراضاً جسمانية ونفسية واجتماعية تعتبر علامات ومؤشرات واضحة على الاضطرابات الإكلينيكية".

وعُرِّف إدمان الإنترنت أيضاً بأنه «يشبه إدمان مادة مخدرة ما قد يتعاطاها الإنسان، ثم لا يقدر على الاستغناء عنها، وإذا استغنى عنها تسبب ذلك في حدوث أعراض الانسحاب التي تعرضه لمشكلات بالغة»، وقد وُجد أن المدمن لا يستطيع أن

يستغني عنها مرة واحدة، بل يحتاج إلى برنامج للإقلاع عن تلك المادة باستخدام مواد بديلة، وسحب المادة الأصلية بشكل تدريجي، وهنا هو الحال في أغلب حالات إدمان المخدرات. فالإدمان هو حالة تنشأ عن الاستهلاك المفرط والمكثف لمادة ما طبيعية أو اصطناعية، بحيث يصبح الشخص معتمداً عليها جسمياً ونفسياً.

وهناك تعريف آخر لإدمان الإنترنت وهو أنه «حالة من انعدام السيطرة والاستخدام المفرط للمواقع الإلكترونية، ما يؤثر تأثيراً سلبياً على ممارسة الفرد الطبيعية لمهامه الحياتية بحيث تعتريه نتيجة لذلك اضطرابات نفسية وسلوكية واجتماعية قد تتشابه مع غيرها من الاضطرابات التي تعتري الشخص المدمن للعقاقير والمواد المؤثرة نفسياً وسلوكياً».

وقد أُجري مسح قام به الباحثون في جامعة ستانفورد على عينة من الشباب ظهر فيه أن 5.12 % من العينة يعانون مشكلات مرتبطة بالاستخدام المفرط للإنترنت، وخاصة البريد الإلكتروني والألعاب والمواقع الإباحية والتسوق ووصفوا السلوك بأنه مشابه للرغبة في تعاطي الكحول أو المخدرات. ويذكر أن نسبة تصل إلى 7.13 % من المراهقين الصينيين تنطبق عليهم معايير الإدمان على الإنترنت. بينما يتصدر المراهقون الإيطاليون النسبة العليا على الإدمان على الإنترنت إذ وصلت نسبتهم إلى 7.36 %.

ما علامات إدمان الإنترنت؟

تظهر على المدمن العلامات الآتية:

- يقضي وقتاً طويلاً بمفرده أمام الحاسب الآلي أو الهاتف المحمول بشكل يومي.
- يكون في موقف الدافع والرافض عندما ينتقد أحد سلوكه مع الأجهزة الإلكترونية.
- يبدو كأنه غير مدرك بأن سلوكه سلبي أو خاطئ ويرفض الاعتراف بذلك بشدة.
- يفضل قضاء الوقت مع الأجهزة أكثر من قضائه مع الآخرين.
- يفقد الاهتمام بالأنشطة الأخرى البديلة مثل: الرياضة وقضاء الوقت مع الأصدقاء خارج المنزل، أو الهوايات الأخرى التي كانت تشغل اهتمامه سابقاً.
- يكون معزولاً اجتماعياً ومتقلب المزاج، وغير مستقر عندما لا يكون مع أجهزته.
- يبدو وكأنه قد خلق لنفسه عالماً آخر مع أصدقاء آخرين من خلال الأجهزة والإنترنت.

- يحاول أن يضع الشاشة بعيداً عن مرأى والديه في الاتجاه المعاكس أو يحاول الخروج سريعاً من الصفحة التي كان عليها عندما يدخل عليه أحد الغرفة.
- يتحدث عن الأنشطة التي يمارسها على الأجهزة بشكل يومي محاولاً جعل قيمة حياتية لها .
- تظهر نتائج غير مُرضية عن أدائه في المدرسة أو الجامعة أو العمل وتتضرر مسؤولياته المنزلية والاجتماعية.
- يعاني أحياناً بعض المشكلات الأخلاقية أو القانونية من خلال مشاهدته أو إرساله بعض الرسائل أو المعلومات أو الصور المنحرفة.

تشخيص إدمان الإنترنت

وضعت الدكتورة كيمبرلي يونج مقياساً موثوقاً وصالحاً لقياس مدى إدمان الإنترنت، وهو يتألف من 20 سؤالاً. وللبدء، يجب الاستعانة بالمقياس التالي في الإجابة عن الأسئلة اللاحقة:

المقياس: (0 : لا ينطبق، 1 : نادراً، 2 : أحياناً، 3 : كثيراً، 4 : غالباً، 5 : دائماً)

الأسئلة

1. هل غالباً ما تجد أن بقاءك على الإنترنت يكون لفترة أطول مما كنت تنوي؟
2. هل غالباً ما تهمل الأعمال المنزلية لقضاء المزيد من الوقت على الإنترنت؟
3. هل غالباً ما تجد أن الإثارة الجنسية عبر الإنترنت أفضل من العلاقة الحميمية مع شريك حياتك؟
4. هل في الأغلب أن صداقاتك الجديدة تكون من خلال مستخدمي الإنترنت؟
5. هل كثيراً ما يشكو لك الآخرون في حياتك عن مقدار الوقت الذي تقضيه أمام الإنترنت؟
6. هل كثيراً ما تعاني ضعف درجاتك أو أداء واجباتك الدراسية بسبب مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟

7. هل في الغالب تتحقق من البريد الإلكتروني الخاص بك قبل أي شيء آخر كنت بحاجه إلى القيام به؟

8. هل يعاني أداؤك الوظيفي أو إنتاجيتك في العمل بسبب استخدام الإنترنت؟

9. هل تصبح غالباً دفاعياً أو تحيط الأمر بالسرية عندما يسألك أي شخص ماذا تفعل على الإنترنت؟

10. هل تستخدم الإنترنت لمنع الأفكار المزعجة والمشكلات في حياتك؟

11. هل غالباً ما تنتظر بفارغ الصبر الوقت الذي تجلس فيه أمام الإنترنت مره أخرى؟

12. هل غالباً ما تخشى أن تكون الحياة بدون الإنترنت مملة وفارغة وكئيبة؟

13. هل غالباً ما تتوتر أو تتصرف بانزعاج إذا كان هناك شخص يقاطعك عندما تكون على الإنترنت؟

14. هل غالباً ما تفقد الإحساس بالنعاس عندما تقوم بتسجيل دخولك على الإنترنت في وقت متأخر من الليل؟

15. هل غالباً ما تشرد بالانشغال بالإنترنت عندما لا تستخدمه أو تتخيل أنك متصل بالإنترنت؟

16. هل غالباً ما تجد نفسك قائلاً «فقط بضع دقائق أكثر» عندما تكون على الإنترنت؟

17. هل في كثير من الأحيان تحاول خفض مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت وتفشل؟

18. هل تحاول إخفاء المدة التي كنت فيها على الإنترنت عن الآخرين؟

19. هل غالباً ما تختار قضاء المزيد من الوقت على الإنترنت عن الخروج مع الأصدقاء أو الآخرين؟

20. هل تشعر بالاكتئاب، وتقلب المزاج أو العصبية عندما لا تستخدم الإنترنت، ويختفي هذا الشعور عندما تكون متصلاً بالإنترنت مرة أخرى؟

وبعد الإجابة عن جميع الأسئلة السابقة باستخدام المقياس المذكور يتم حساب النتيجة عن طريق جمع نتائج إجابات كل الأسئلة، حيث يشير المجموع من 0-30 إلى أنه لا يوجد إدمان، والمجموع من 31-49 إلى وجود درجة بسيطة من الإدمان، أما المجموع من 50-79 فيدل على وجود درجة متوسطة من الإدمان، بينما يعبر المجموع من 80-100 عن أن درجة الإدمان شديدة.

وقد قام القائمون على إعداد دليل التشخيص والإحصاء للاضطرابات العقلية (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; DSM) بتطوير ثماني أسئلة يجاب عنها بنعم أو لا لتشخيص إدمان الإنترنت بالاستعانة بخبرة الدكتورة كيمبرلي يونج وهي موضحة بالإطار التالي:

الأسئلة

1. هل تشعر بأن بالك مشغول معظم الوقت مع الإنترنت (تفكر فيما قمت به قبل قليل من نشاط على الإنترنت، أو النشاط الذي سوف تقوم به بعد فترة وجيزة)؟
2. هل تشعر بأنك تحتاج أن تقضي وقتاً أطول على الإنترنت حتى تشعر بالرضا؟
3. هل حاولت مراراً أن تضبط أو تُقلل الوقت أو تُوقف استخدام الإنترنت؟
4. هل تشعر بالتعب أو الإرهاق أو العصبية أو الاكتئاب والقلق عندما تحاول تقليل أو إيقاف الإنترنت؟
5. هل تقضي وقتاً أطول على الإنترنت أكثر مما كنت تنوي؟
6. هل فقدت صديقاً أو علاقة اجتماعية أو تأثرت دراستك أو عملك بسبب الإنترنت؟
7. هل كذبت على أفراد عائلتك أو معلميك في المدرسة أو آخرين من حولك بشأن الوقت التي تقضيه على الإنترنت؟
8. هل تستخدم الإنترنت للهروب من مشكلاتك أو للراحة من مشاعر مزعجة (مثل: الشعور بالذنب، والقلق، والاكتئاب)؟

إذا كانت الإجابة «نعم» على خمسة أو أكثر من هذه الأسئلة فربما يعاني الشخص إدمان الإنترنت.

ما أسباب إدمان الفرد على الإنترنت ؟

في عام 2010م أجرى يوليسو (Ulusu) إحدى الدراسات بهدف الكشف عن الأسباب التي تدفع الأفراد لقضاء وقت أطول على شبكة الفيس بوك (Facebook) من خلال استبانة تم توزيعها على عينة من رواد الفيس بوك في تركيا. وشملت الدراسة 406 أشخاص (199 من الإناث و 207 من الذكور) تراوحت أعمارهم بين 18-58 عاماً. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن غير المتزوجين يقضون وقتاً أكثر من المتزوجين على صفحة الفيس بوك، كما بينت هذه الدراسة أن الأشخاص يقضون وقتاً أطول على صفحة الفيس بوك بهدف التسلية والتسوق، وأن وقت الفراغ يزيد من نسبة الوقت الذي يقضيه الشخص أيضاً.

ولك أن تتخيل أن شخصاً ما يعاني الوحدة والعزلة وليس لديه ثقة بنفسه كما أن مظهره ليس جذاباً، ولكنه على الإنترنت لديه كثير من المعجبين والمؤيدين والمتابعين، كما يتمتع بالقوة ويحس بالنشوة لكونه شخصاً مهماً ومحبوباً، ألا تعتقد أنه سيصبح مدمناً على الإنترنت؟!. ذكرت كيمبرلي يونج أن موظفة في الخمسين من عمرها صرفت أكثر من 400 ألف دولار على الحياة الافتراضية التي تعيشها على الإنترنت. فقد كانت حياة تلك الموظفة عادية ورتيبة ومُملة ولكنها في الإنترنت خلقت لنفسها شخصية افتراضية منحتها كثيراً من العلاقات الاجتماعية والثراء والمجوهرات والسيارات الفارهة. هذه الموظفة كانت تستمتع بحياتها الافتراضية التي تعيشها على الإنترنت وتهرب فيها من الوقع الروتيني لحياتها اليومية وكانت تشعر بالسعادة والراحة عندما تكون على الهواء، وتعيش عالمها الافتراضي بشكل يومي.إذ يمكن للفرد على الإنترنت أن يخفي اسمه الحقيقي وهويته وعمره وجنسه وعمله وشكله وكل معلوماته الشخصية. ومن هنا، فإن مستخدمي الإنترنت الذين هم في واقع الحياة يفتقدون إلى الثقة بالنفس ويعانون العزلة وعدم الشعور بالأمان يجدون ضالتهم المنشودة من خلال الإنترنت. فنجدهم يطلقون العنان لمشاعرهم المكبوتة والقوية التي يخفونها في واقع الحياة. فينجرفون في عالم خيالي ساحر بالنسبة لهم ولكن عندما ينجلي الستار على ما يعيشونه من خيال ويتقابلون مع أناس حقيقيون مثلهم على أرض الواقع يصابون بخيبة أمل شديدة وأحياناً بألم شديد.

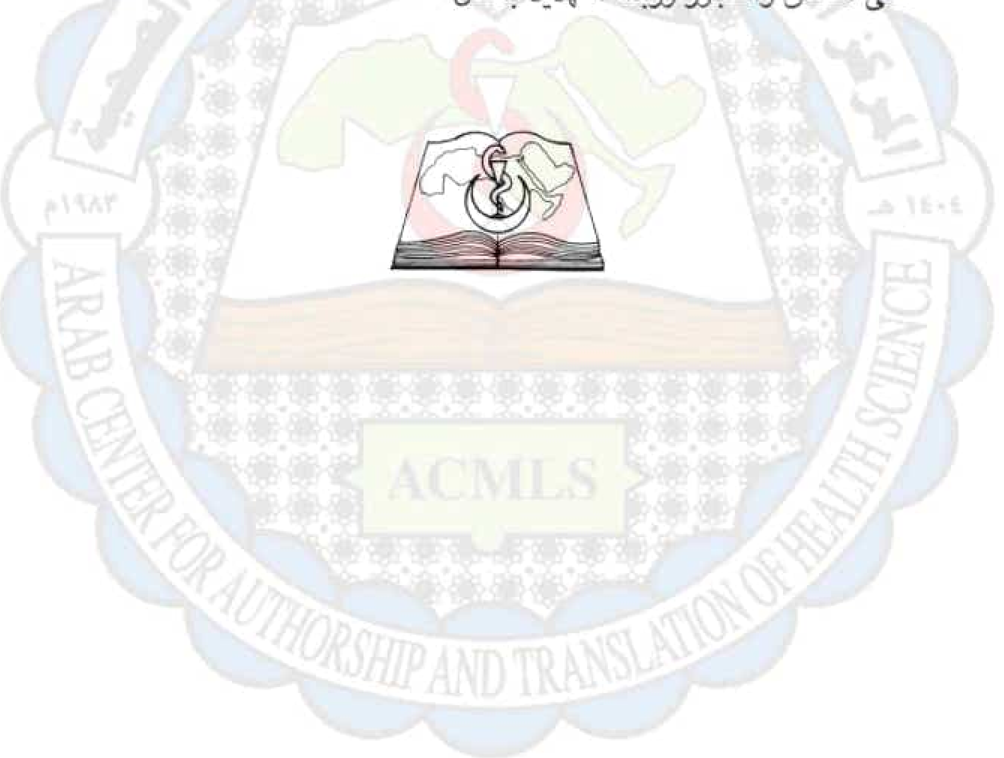
لماذا ينتشر الإدمان الإلكتروني بين الشباب، وما عواقب ذلك ؟

إن أكثر مستخدمي الإنترنت هم من شريحة الشباب، ولعل من أهم الأسباب التي تدفع الشباب إلى استخدام هذه التكنولوجيا هو حب الاستطلاع، حيث يدفعهم هذا الفضول إلى البحث المستمر من خلال التطبيقات والرد على الرسائل حتى في أيام الراحة أو أثناء وقت العمل الرسمي. ومن ضمن الأسباب أيضاً الإعراض عن القراءة ومطالعة الكتب والفراغ الشديد. ويعتقد بعض الشباب أن تصفح الإنترنت هو ما يحتاجه اليوم في البحث عن المعلومات. وهذا يدل على أن شباب هذه الأيام لا يعير أية أهمية للقراءة والمطالعة التي تعودنا عليها من الكتب بل ويعتقد أن القراءة عبر الإنترنت وتصفح المواقع الإلكترونية من شأنها أن تغنيه عن الكتب والمجلات التي تعودنا على قراءتها أيام الصغر.

إن لجوء الشباب إلى الفضاء الإلكتروني وتصفح الإنترنت يجعلهم أشبه بالعبيد؛ مما يدمر بنية الأسرة والمجتمع. فقد تتسرب من خلال الإنترنت معلومات وثقافات عديدة قد تساعد في هدم قيم وعادات المجتمع التي تعودنا عليها خاصة إذا كان هؤلاء الشباب يفتقرون إلى الوعي الثقافي لترشيح هذه المعلومات واستخدام المفيد منها والابتعاد عن الضار. وتستقطب كثير من المواقع الهدامة الشباب وتطرح الأفكار الفاسدة التي تصيب المجتمع والفكر في مقتل، ولعل المتطرفون يستخدمون الإنترنت لطرح أفكارهم والتأثير على الشباب ودفعهم إلى اقتراف بعض الأعمال الإرهابية ضد المجتمعات والمدنيين. ومن أضرار الإنترنت على الشباب:

- تهديد الأمن المجتمعي.
- التأثير على الهوية الوطنية المستمدة من العادات والتقاليد.
- الاكتئاب.
- تدهور التحصيل الدراسي.
- ضعف إنتاجية الفرد.
- مشكلات الصحة النفسية والبدنية.

- القضاء على اللغة العربية من خلال انتشار الكلمات البديلة مثل: استخدام كلمة «جوجل» إشارة إلى البحث، أو كلمة "فون" بدلاً من كلمة هاتف محمول، أو ابعث لي «إيميل» بدلاً من ابعث لي رسالة إلكترونية وهكذا، حتى أن بعض الشباب يستخدمون صوراً أو شعارات للكتابة بديلة عن اللغة الأصيلة مثل «إيموجي» أو أحرف مختلفة للتعبير في الرسائل المتبادلة ويعتبرون أن من لا يستخدم هذه الشعارات البديلة أو الرموز متأخراً ولا يفقه أبجديات استخدام الإنترنت.
- التعرض للجرائم الإلكترونية مثل: التحرش الإلكتروني والسب والقذف والقرصنة والاختراق والنصب والاحتيال والتهديد والابتزاز وانتحال الشخصية والتحريض على الفسق والفجور وربما التهديد بالقتل.




المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
١٩٨٣م
١٤٠٤ هـ
ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE
ACMLS

الفصل الثاني

أعراض الإدمان الإلكتروني وأشكاله

تظهر أعراض الإدمان الإلكتروني في عدة أشكال، من أبرزها: الانعزال الاجتماعي والابتعاد عن مخالطة الآخرين من نفس العائلة، وعدم القدرة على التواصل إلا من خلال الإنترنت، إضافة إلى القلق النفسي ومحاولة عدم الانخراط في المحادثات المباشرة مع الآخرين. وكثيراً ما تظهر أعراض أخرى مثل سوء التغذية عند الأطفال بسبب الإدمان على الأجهزة الإلكترونية والإنترنت إذ يتخلفون عن تناول الوجبات الرئيسية مع العائلة ويلجأون إلى الأكلات السريعة التي يستطيعون من خلالها إكمال اللعب من غير توقف. وهناك أعراض أخرى سلبية تظهر على الأطفال مثل: التعب والإرهاق وضعف البصر بسبب تعرضهم المتكرر للأشعة الصادرة من الأجهزة الإلكترونية ونوبات الصرع ورعشات اليدين إضافة إلى السلوكيات العدوانية والعزلة الاجتماعية. وقد كشفت دراسة الباحث أحمد قنيطة عام 2011م أن الإدمان الإلكتروني يتسبب في معاناة الفرد من مشكلات أخلاقية وسلوكية بنسبة تصل إلى 51.24 % ومشكلات صحية بنسبة 48.42 % ومشكلات اقتصادية بنسبة 47.72 %.

ووجدت كثير من الدراسات أن الإدمان الإلكتروني له علاقة وثيقة بالضغوطات النفسية والقلق والاكتئاب المرضي لدى عينات من الشباب الجامعي. وقد ذُكرت بعض العلامات التحذيرية التي تحدث عنها علماء النفس لإدمان الإنترنت والتي قد تلاحظها على طفلك أو ابنك، ولرصدها يجب طرح الأسئلة الآتية والإجابة عنها:

الأسئلة

1. هل يؤثر الوقت التي يقضيه طفلك على الأجهزة الإلكترونية بشكل واضح وسلبي على علاقاته الاجتماعية والأعمال المدرسية والأداء اليومي الروتيني؟
2. هل يواجه طفلك صعوبة في تنظيم وإدارة الوقت الخاص بالأسرة مثل: وقت تناول وجبات الطعام، أو أداء الواجبات المدرسية أو النوم؟

3. هل يتسلل الطفل خلسة إلى الأجهزة الإلكترونية عندما يكون من المفترض أن يقضي الوقت مع أفراد أسرته أو مع واجباته اليومية؟
4. هل يقضي الطفل وقتاً طويلاً أمام الأجهزة الإلكترونية حتى يشعر بالرضا بشكل يومي؟
5. هل تظهر على الطفل أعراض مثل: العزلة، والتوتر، والشعور بعدم الرضا، والعصبية والقلق عندما لا يستطيع الدخول إلى الإنترنت لفترة معينة خلال اليوم؟
6. هل يرفض الطفل الاعتراف بأنه يعاني مشكلة سلوكية أو الإدمان الإلكتروني؟
7. هل تؤثر تكلفة الإنترنت على دخل الأسرة الشهري؟

إن المشكلة ـ من الواضح ـ تكمن ليس في استخدام الإنترنت، ولكن في الوقت الذي يقضيه الطفل أو الشاب على الإنترنت، بحيث يؤثر ذلك الأمر على صحته الجسمية والنفسية والاجتماعية.



صورة توضح أثر الإدمان الإلكتروني علي الصحة النفسية والاجتماعية للشباب.

دراسات حديثة حول آثار الإدمان الإلكتروني

نستعرض فيما يلي بعض الدراسات الحديثة حول الإدمان الإلكتروني وآثاره:

1. هدفت دراسة قام بها أحد الباحثين من جامعة إيربكان التركية في أنقرة عام 2019م إلى التعرّف على العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية عند المراهقين. تكونت عينة الدراسة من 406 طلاب وطالبات (305 من الذكور و101 من الإناث) بالمراحل الثانوية في العام الدراسي 2019/2018م إذ تراوحت أعمارهم بين 14-18 سنة. وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين إدمان الألعاب الإلكترونية والعزلة الاجتماعية، كما أن العزلة الاجتماعية أو ضعف العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة وعدم قدرة المراهق على تكوين علاقات اجتماعية تقود إلى المزيد من استخدام الإنترنت وإدمان الألعاب الإلكترونية.

2. قامت «بابكر» وآخرون (Babkar Z. H., et al.) عام 2019م بعمل دراسة بين الطلبة الأكراد في 19 جامعة مختلفة في إقليم كردستان للتعرّف على إدمان الإنترنت وعلاقته بضبط النفس. وقد اشترك في تلك الدراسة 623 طالباً وطالبة (335 من الذكور و 288 من الإناث). واستخدم أولئك الباحثون مقياساً لإدمان الإنترنت ومقياساً أخر لضبط النفس وتوصلت النتائج إلى أن نسبة إدمان الإنترنت بين طلبة الجامعات كانت عالية، حيث وصلت النسبة إلى 36.5 % بين أفراد العينة، بينما لم تكن هناك علاقة بين ضبط النفس وإدمان الإنترنت في نفس الدراسة.

3. قام «إيرول و كيراك» (Erol, O.&Cirak, N.) عام 2019م بعمل دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإدمان الإلكتروني والعزلة الاجتماعية عند الطلبة الجامعيين في تركيا. وفيها قام 489 طالباً وطالبة بالإجابة عن استبانات عن طريق الإنترنت. وقد بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الاستخدام المتكرر للإنترنت والعزلة الاجتماعية كما أن الطلاب الأصغر سناً كانوا يشعرون بالعزلة الاجتماعية أكثر من أقرانهم الأكبر سناً. كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن الاستخدام المتواصل لأجهزة الهواتف المحمولة وشاشات الكمبيوتر ووسائل التواصل الاجتماعي يزيد من مخاطر الإدمان على الإنترنت.

4. هدفت دراسة «صوالحة وجلاد» عام 2019م إلى التعرّف على مستوى الإدمان الإلكتروني عند طلبة جامعة عمّان الأهلية وعلاقته بالقلق الاجتماعي وأثر الاختلاف

في الجنس على كل منهما. وخلال تلك الدراسة قام الباحثون بتطبيق مقياس إدمان الإنترنت ومقياس القلق الاجتماعي على 199 طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً لغرض الدراسة. وقد توصلت النتائج إلى أن طلبة جامعة عمّان الأهلية لا يعانون الإدمان الإلكتروني بشكل عام، حيث بلغت نسبة الإدمان بينهم 8.04 % بينما كانت نسبة من يستخدم الإنترنت لأوقات طويلة دون ظهور تأثير سلبي عليهم 65.33 %. كما قد وصلت نسبة من يعانون القلق الاجتماعي إلى 0.5 %، أما نسبة من لا يعانون القلق الاجتماعي وصلت إلى 62.81 %. وبينت الدراسة أن الإناث أكثر إدماناً من الذكور، بينما لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى القلق وجنس الطلبة.

5. أُجريت دراسة عام 2019م بواسطة الباحث إبراهيم (Ibrahim T.,) هدفت إلى التعرّف على العلاقة بين الإدمان الإلكتروني والاكتئاب والضغوطات النفسية والقلق والمرونة الاجتماعية على طلبة الجامعة، اشترك 347 طالباً وطالبة (195 من الإناث و 152 من الذكور) من جامعتين في تركيا بالعام الدراسي 2019/2018م. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الاكتئاب والضغوطات النفسية والمرونة الاجتماعية والإدمان الإلكتروني على عينة الدراسة.

6. اشترك 400 طالب جامعي بكينيا في دراسة أخرى قام بها أوجاشي وآخرون (Ogachi F., et al) هدفت للتعرّف على العلاقة بين الاكتئاب وإدمان الإنترنت. وتم اختيار العينة من جامعة حكومية وأخرى خاصة وأُجري عليها اختبار بيك للاكتئاب (Beck Depression Test) واختبار يونج لإدمان الإنترنت (Internet Addiction Test). وكشفت النتائج أن نسبة 16.8 % من العينة الطلابية تعاني الإدمان الإلكتروني، بينما 23.6 % من هؤلاء المدمنين يعانون الاكتئاب. كما أظهرت الدراسة أن الإناث كانت أكثر عرضة لإدمان الإنترنت مقارنة بالذكور من أفراد العينة.

7. قام إسكندر (Iskender, M.) عام 2018م بعمل دراسة هدفت إلى التعرّف على العلاقة بين إدمان الإنترنت والعزلة الاجتماعية والفراغ العاطفي مع العائلة والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. تكونت العينة من 328 طالباً وطالبة (163 من الذكور/ 165 من الإناث). وقد طبق الباحث مقاييس خاصة لإدمان الإنترنت والثقة بالنفس والعزلة الاجتماعية والعاطفية على أفراد العينة. وقد توصلت النتائج إلى ارتباط إدمان الإنترنت بدرجة واضحة بانعدام الثقة بالنفس والعزلة الاجتماعية والعاطفية.

8. كشفت دراسة "منصوري وبوفرة" عام 2018م التي هدفت إلى التعرّف على إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض السلوكيات والاضطرابات النفسية والتي أُجريت على عينة تكونت من 258 من تلاميذ المرحلة الثانوية عن وجود علاقة ارتباطية بين الإدمان الإلكتروني والاضطرابات النفسية لدى التلاميذ. وبينت الدراسة أن هذه الاضطرابات النفسية تختلف باختلاف درجة الإدمان والساعات التي يقضيها التلميذ مع الإنترنت. كما أشارت الدراسة أن الإناث أكثر إدماناً من الذكور في نفس العينة موضوع الدراسة.

9. قام أيديمير (Aydemir H.) عام 2018م بعمل دراسة على شريحة من الطلاب في نهاية المرحلة الثانوية في إحدى المقاطعات بتركيا. بلغت العينة 606 من الطلاب والطالبات تم اختيارهم عشوائياً من 37 مدرسة حكومية وهدفت الدراسة إلى الكشف عن الإدمان الإلكتروني عند هؤلاء الشباب. ومن خلال نتائج الدراسة تبين أن 14.1 % من هؤلاء الشباب كانت لديهم أعراض الإدمان الإلكتروني وأن 42.6 % منهم كانوا معرضين لمخاطر الإصابة بالإدمان الإلكتروني بينما 43.3 % من العينة كانوا في فئة غير المدمنين على الإنترنت. وكشفت الدراسة أن الذكور أكثر إدماناً على الإنترنت مقارنة بالإناث.

10. هدفت دراسة أسهاري (Asghari B. A.) عام 2018م التي أجراها على عينة من طلبة المدارس الثانوية بلغت 568 طالباً وطالبة في إحدى المحافظات في جمهورية إيران إلى التعرّف على العلاقة بين إدمان الإنترنت والعزلة الاجتماعية. ولقد كشفت نتائج الدراسة إلى أن 8.8 % من العينة يعانون إدمان الإنترنت مقارنة بالنتائج الرسمية والتي تبين أن 10.24 % من الشباب يعانون إدمان الإنترنت في إيران. كما أشارت الدراسة أن 16.9 % يعانون العزلة الاجتماعية.

11. أجرى دوتا (Dutta D.) عام 2017م دراسة للتعرّف على العلاقة بين الضغوطات الدراسية والعزلة الاجتماعية والإدمان الإلكتروني على مجموعة من الطلبة الأجانب في سنغافورة. اختار الباحث عينة عشوائية تكونت من 103 من الطلاب والطالبات في إحدى الجامعات. وتوصلت النتائج إلى أن الاكتئاب هو العارض الرئيسي من بقية العوارض الأخرى لمدمني الإنترنت وأتت الضغوطات الأكاديمية في المرتبة الثانية.

12. هدفت دراسة "نصار، ووريكات" عام 2016م إلى قياس درجة استخدام 500 طالب من طلبة الجامعة في الأردن للإنترنت من وجهة نظرهم. وقد استخدم

الباحثان متغيرات ديموجرافية في عينة الدراسة مثل الجنس والمرحلة الدراسية في الجامعة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن درجة استخدام الإنترنت للطلبة كانت كبيرة مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيرَيّ الجنس والمرحلة الدراسية.

13. أشارت دراسة الريكيبات (Alrekebat A. F.) عام 2016م التي هدفت إلى التعرّف على العلاقة بين إدمان الإنترنت والكفاءة الذاتية بين طلبة جامعة الحسين بن طلال بالأردن إلى أن الطلبة الذكور كانوا أكثر عرضة من الطلبة الإناث لتأثير الإنترنت السلبي على كفاءتهم الذاتية داخل أروقة الجامعة. ولكن تلك الدراسة قد بينت عدم وجود علاقة قوية بشكل عام بين إدمان الإنترنت والكفاءة الذاتية للطلبة، أي أن العلاقة كانت ضعيفة جداً. ويجدر بالذكر أن تلك الدراسة قد أُجريت على عينة تكونت من 300 من الذكور والإناث في الجامعة.

14. قام كيركابورون (Kircaburun K.) عام 2016م بدراسة في تركيا على الأطفال ما بين 12-18 سنة لمعرفة تأثير استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي على الثقة بالنفس لديهم، أُجريت الدراسة على عينة تكونت من 1130 تلميذاً وتلميذة في المدارس. ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطبيق مقياس روزِنبرج للثقة بالنفس (RSES) ومقياس الاكتئاب للأطفال، إضافة إلى مقياس خاص بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن 28 % من العينة كانت لديهم أعراض اكتئاب، كما أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي كان يؤثر بطريقة غير مباشرة على الاكتئاب والثقة بالنفس لدى الطلبة.

15. هدفت دراسة "الجبيلة" عام 2016م إلى الكشف عن مستوى الإدمان لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض والعلاقة بين استخدام الإنترنت والرضا عن الحياة وتقدير الذات. وقد أُجريت الدراسة على عينة من 381 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية وتوصلت النتائج إلى أن 65.4 % منهن يستخدمن الإنترنت بشكل معتدل، بينما 29.4 % يستخدمن الإنترنت بشكل مرتفع وحاد في حين أن 5.2 % من العينة كن يستخدمن الإنترنت بشكل منخفض.

16. أشار عدد من الدراسات قام بها كل من بيركانت (Berkant H.) عام 2016م وكاربارو وأخرون (Carparo G., et al.) عام 2014م وتافاكولي وأخرون (Tavakoli N., et al) عام 2014م إلى عدم وجود علاقة بين إدمان الإنترنت والكفاءة الذاتية داخل أروقة الجامعات.

17. هدفت دراسة قام بها "عتوم، والحطاب" عام 2015م إلى التعرّف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت والتوافق الاجتماعي والنفسي لعدد من طلبة الأردن. أجريت الدراسة على 600 طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً وقد بينت النتائج أن الطلبة غير المدمنين على الإنترنت كانوا أكثر توافقاً اجتماعياً ونفسياً عن نظرائهم المدمنين.

18. أجرت أبريم (Abream S.) عام 2015م دراسة على 276 طالباً وطالبة من جامعة أم البواقي في الجزائر هدفت إلى التعرّف على العلاقة بين إدمان الإنترنت والعزلة النفسية للعينة. وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة واضحة بين إدمان الإنترنت والإحساس بالعزلة النفسية وكانت أكثر وضوحاً لدى الذكور من العينة.

19. قام عبد الله (Abdullah M.) عام 2015م بعمل دراسة نُشرت في مجلة الطفولة العربية هدفت إلى التعرّف على العلاقة بين إدمان الإنترنت والأمراض الشخصية لدى عينة تكونت من 351 طالباً وطالبة من المدراس الثانوية. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين إدمان الإنترنت والأمراض الشخصية وكانت أكثر وضوحاً لدى الذكور من العينة.

20. أجرى أحد أساتذة الصحة النفسية في جامعة حلب عام 2015م دراسة للتعرّف على إدمان الإنترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال والمراهقين من الصف الرابع وحتى الصف التاسع في مراحل التعليم في مدينة حلب السورية. وقد توصلت النتائج التي أجريت على عينة تكونت من 351 طالباً وطالبة (167 من الذكور و184 من الإناث) إلى وجود علاقة طردية بين إدمان الإنترنت وكل من توهم المرض، والتهيج والاستثارة، والقلق الاكتئابي، والاكتئاب منخفض الطاقة، والملل والعزلة، ومشاعر الذنب والاستياء، والانحراف السيكوباتي، والوهن النفسي وعدم الكفاية النفسية. كما كشفت الدراسة عن عدم وجود علاقة بين إدمان الإنترنت والفصام، والبارانويا، والاكتئاب الانتحاري. وفي العينة، كان الذكور أكثر إدماناً من الإناث، كما أن المراهقين كانوا أكثر إدماناً من الأطفال الأقل سناً.

21. قام الشهري وآخرون (Alshehri A., et al.) عام 2015م بعمل دراسة هدفت إلى التعرّف على مدى انتشار الإدمان الإلكتروني وعلاقته بالاضطرابات النفسية وأثر بعض المتغيرات كالجنس والتخصص بين طلبة جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية. وقد أجرى الباحثون الدراسة على عينة تكونت من 279 طالباً وطالبة،

حيث أشارت النتائج أن نسبة الطلبة المدمنين على الإنترنت وصلت إلى 45.3 % من مجموع أفراد العينة وكانت غالبيتهم من الإناث، كما بينت الدراسة وجود علاقة بين الإدمان الإلكتروني والاضطرابات النفسية.

22. وضحت دراسة "حامدي" عام 2015م التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين إدمان الإنترنت والاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى 406 من تلاميذ المرحلة الثانوية إلى أن 118 تلميذاً كانوا يدمنون استخدام الإنترنت. وكشفت نفس الدراسة أن الذكور أكثر ميلاً من الإدمان الإلكتروني مقارنة بالإناث ووجدت الدراسة علاقة إيجابية بين السلوك الاغترابي للتلاميذ والسلوك العدواني كذلك.

23. قام كيرت (Kurt D. G.) عام 2015م بعمل بدراسة على 975 طالباً من إحدى جامعات تركيا في العام الدراسي 2011-2012م هدفت إلى التعرف على دوافع الانتحار بين الطلبة وعلاقتها بمتغيرات جنس الطلبة وإدمان الإنترنت واستخدام المخدرات والكحوليات. وقد وجد الباحث وجود علاقة بين إدمان الإنترنت واستخدام المخدرات، بينما لم تكن هناك علاقة بين الإدمان الإلكتروني واختلاف الجنس واستخدام الكحول ودوافع الانتحار.

24. قام ساري (Sari S.) عام 2014م بعمل دراسة للتعرّف على استخدام الإنترنت المفرط وعلاقته بزيادة مؤشر كتلة الجسم للمستخدمين. وقد أجريت الدراسة في تركيا واستخدم الباحث عينة تكونت من 525 طالباً وطالبة (234 من الذكور و291 من الإناث) من الطلبة الجامعيين الدراسين بكلية التربية في تخصصات التعليم الابتدائي والأدب واللغة في العام الدراسي 2010-2011م. وقد دلّت نتائج الدراسة على وجود دالة إحصائية بين استخدام الإنترنت وزيادة مؤشر كتلة الجسم والسمنة عند الطلاب، وهذا يؤكد أن كثرة استخدام الإنترنت يتوافق مع زيادة مؤشر كتلة الجسم للفرد المستخدم.

25. بينت دراسة "جهاد علاء الدين" عام 2014م التي هدفت إلى التعرّف على العلاقة بين إدمان الإنترنت وصعوبات التكيف النفسي والاجتماعي لطلبة جامعة الزيتونة في الأردن أن إدمان الإنترنت مرتبط بالضغوطات النفسية والاجتماعية والاكتئاب لدى الطلاب. وتكونت العينة من 451 طالباً وطالبة (333 طالبة و 118 طالباً).

26. هدفت دراسة أختر (Akhter N.) عام 2013م إلى التعرّف على العلاقة بين إدمان الإنترنت والتحصيل العلمي لدى طلبة الجامعة في باكستان. وقد بينت نتائج الدراسة التي أُجريت على عينة تكونت من 359 طالباً وطالبة أن التحصيل العلمي تأثر سلباً بإدمان الإنترنت، كما بينت الدراسة نفسها أن الذكور كانوا أكثر إدماناً للإنترنت من الإناث.

27. أُجريت عام 2009م دراسة بواسطة الباحث "حمّادي" للتعرّف على درجة الوعي حول إدمان الإنترنت بين طلبة العلوم الاجتماعية في جامعة الكويت. أجاب 204 من الطلبة (73 من الذكور و131 من الإناث) على مقياس إدمان الإنترنت واستبانة أخرى لمعرفة درجة الوعي بإدمان الإنترنت لديهم وقد أشارت النتائج إلى وجود درجات منخفضة من الوعي حول إدمان الإنترنت للجنسين. وقد عرّف أغلبية الطلبة إدمان الإنترنت على أنه عادة سيئة ولكنه لا يحتاج إلى تدخل دوائي أو علاج نفسي. واعتبر أقل من 20 % من العينة أن إدمان الإنترنت يعتبر اضطراباً نفسياً ويحتاج تدخلاً من اختصاصي للتعامل مع المدمن للإنترنت. وقد بينت الدراسة أن 10 % من الطلبة كانوا مدمنين وأن الذكور كانوا أكثر إدماناً للإنترنت من الإناث.

وبتلخيص الدراسات السابقة يتضح أن تأثير الإنترنت وإدمانه له علاقة واضحة على العزلة الاجتماعية والتوافق الاجتماعي والثقة بالنفس والسلوك العدواني والأمراض النفسية كالاكتئاب والقلق والتحصيل الدراسي لطلبة الجامعات والمدارس، إضافة إلى بعض المشكلات الصحية مثل السمنة. وأشارت بعض الدراسات إلى تفوق الذكور في الإدمان بينما أشارت بعض الدراسات إلى تفوق الإناث. كما أن أغلب الدراسات ركزت على أطفال المدارس والشباب في الجامعات ولم تشمل البالغين بشكل ملحوظ.

أشكال الإدمان الإلكتروني

أوضحت يونج عام 2004م أنه توجد أشكال متعددة للإدمان الإلكتروني يلجأ إليها الأشخاص تتلخص في:

1. إدمان جمع المعلومات من قواعد جمع البيانات وخاصة لدى الطلبة والباحثين ومتصفحي الصفحات الإلكترونية، وهذا يشكل 84 % من مستخدمي الإنترنت.
2. الإدمان على الألعاب الإلكترونية والسلوك القهري لمنافسة اللاعبين في المواقع نفسها.
3. إدمان العلاقات الاجتماعية وغرف الدردشة، حيث يُصبح ذلك الأمر سلوكاً قهرياً يؤدي بصاحبه إلى بناء علاقات اجتماعية جديدة تؤدي بصاحبها أحياناً إلى خسارة حياته الأسرية وأصدقائه.

كما يؤكد أغلب الخبراء أن أشكال الإدمان الإلكتروني تتلخص في خمسة أنواع:

1. إدمـان الألعـاب أو البرامـج الإلكترونية: ويعاني الفرد هنا قضاء معظم يومه أمام الألعاب أو التسوق والقمار الإلكتروني. وغالباً ما يكون أولئك المدمنون من المراهقين والشباب الذين يقضون أحياناً أكثر من 24 ساعة متواصلة دون نوم مع اللعب الإلكتروني بدون توقف. أما أصحاب القمار والتسوق الإلكتروني فيكونون في الغالـب من البالغـين الأكبـر سنـاً وكثيـراً ما يقومون بمزايدات علـى أنـواع مـن السلـع لا يحتاجونها فـي الواقع، وذلـك مـن أجـل إشبـاع الرغبـة فـي اقتنائـها.

2. إدمان العلاقات الاجتماعية الإلكترونية: وصاحب هذا النوع يعاني جلوسه الطويل في مواقع الدردشة وتكوين العلاقات الاجتماعية الإلكترونية على الإنترنت. وأحياناً كثيرة ما يتعلق هذا الفرد بشخصيات من الجنس الآخر ويفسد حياته العائلية والاجتماعية الطبيعية. كما أن هذا الشخص يفضل محادثة أصدقاء الإنترنت عن الجلوس مع أفراد عائلته أو أصدقائه في الحياة العملية.

3. إدمان المواقع الإباحية والجنسية: والفرد المدمن على هذا النوع من الأشكال يقوم بمشاهدة هذه المواقع الإباحية أو تحميل الفيديوهات والصور وتبادلها مع الآخرين أو يستخدم الخيال الشاذ في مواقع التواصل الاجتماعي.

4. إدمان المعلومات: حيث إن حجم المعلومات المتوفرة على الإنترنت قد دفع بعض الناس إلى سلوكيات قهرية لمعرفة المزيد وتصفح الإنترنت في كل صغيرة وكبيرة. فهناك بعض الأشخاص يقضون معظم وقتهم في البحث وجمع المعلومات وترتيبها وتصنيفها في ملفات. ويعاني مدمن المعلومات هنا ضعف العلاقات الاجتماعية والأسرية والمهنية والأكاديمية.

5. إدمان الكمبيوتر: في بداية الثمانينيات بدأ كثير من الناس في قضاء وقت طويل مع الألعاب الموجودة في ذاكرة الحاسب الآلي التي لا تحتاج إلى الإنترنت مما أثر على إنتاجية العمل لهؤلاء الناس.

ونستعرض فيما يلي شرحاً مستفيضاً لأهم أشكال الإدمان الإلكتروني في عصرنا الحالي:

أولاً: إدمان الألعاب الإلكترونية

أصبحت الألعاب الإلكترونية الوسيلة الأكثر شيوعاً لقضاء وقت الفراغ بين المراهقين والشباب بغض النظر عن ثقافة وعمر وجنس الفرد. ومن العوامل المصاحبة لإدمان الألعاب الإلكترونية كما بينت الدراسات ضعف الثقة بالنفس، والعزلة الاجتماعية، والاكتئاب، والقلق والضغوطات النفسية.

وقد انتشرت في السنوات الأخيرة ألعاب فيديو في اليابان تمنح اللاعبين الحب الخيالي من خلال الجهاز المحمول. وتُسوَّق هذه الألعاب على أنها تحاكي المقابلات الغرامية وتساعد اللاعب في إنشاء علاقات حب وهمية من خلال الإنترنت. ومنذ إطلاق هذه الألعاب في عام 2010م جذبت هذه الألعاب مئات الآلاف من الشباب والمراهقين من مختلف البلدان، إضافة إلى بعض كبار البالغين الذين يفضلون مرافقة إحدى الفتيات الجميلات غير الحقيقيات التي تقدمهن هذه الألعاب بدلاً من العلاقات البشرية الطبيعية. ويذكر كثير من اللاعبين أن مشاعرهم تجاه الشخصيات الوهمية أصبحت مشاعر حقيقية من الحب والهيام. والغريب في الأمر أن بعض هؤلاء الشباب من الجنسين يفضلون هذه العلاقات على العلاقات الطبيعية بين الرجل والمرأة ويُعزى ذلك إلى أنهم يشعرون بالارتياح وعدم الإزعاج من الشريك الآخر.

وقد ذكرت الدكتورة ماري أيكن (Mary Aiken) عام 2017م أنه قد أُجريت دراسة مسحية على الشباب في اليابان، حيث تبين أن أكثر من 40 % من الرجال والنساء اليابانيين يفضلون حياة العزوبية على الحياة الزوجية وألا تربطهم أية علاقة بالجنس الآخر، وتوقعت الدراسة أن ينخفض عدد السكان في اليابان إلى أكثر من 30 % بحلول عام 2060م إذا استمر الشباب في العزوف عن الزواج. يقول الدكتور كريج مالكن (Craig Malkin)، من جامعة هارفارد الطبية أن التكنولوجيا تجعلنا نبتعد عن العلاقة الطبيعية بين الرجل والمرأة ونخشى العلاقة الحميمية: "من الغريب أن أدمغتنا لا تبالي بما إذا كانت الإثارة نابعة من الدافع الجنسي، أو من المخدرات، أو من الفوز الملحمي كما في لعبة مثل «وورلد أوف ووركرافت»، كل هذه الأشياء تجعل كميات هائلة من الدوبامين، بعد الاستثارة العصبية تتدفق إلى مركز الفرح بالمكافآت في الدماغ. ولأن الدوبامين يشبه المحرك العصبي فهو يجعلنا نلاحق نفس الإحساس

بالإثارة مرة بعد مرة، بصرف النظر عن العواقب. إذن فإن الألعاب أو الأفلام الإباحية لا يمكن أن تعالج وحدتنا، ولكن نحن بمرور الزمن نتحول إلى مدمنين على نحو عجيب، وهذا يدفع نحو الابتعاد عن الناس والبقاء ضمن الفضاء الإلكتروني".

ثانياً: إدمان شبكات التواصل الاجتماعي

تتيح شبكات التواصل الاجتماعي لمستخدميها الاتصال بأصدقائهم وزملائهم في العمل والدراسة. فتطبيق الفيس البوك انطلق من جامعة هارفارد لغرض التواصل الاجتماعي بين الأصدقاء والزملاء والمقربين وكثير من مستخدميه قد شعروا بفائدة التواصل وتعزيز العلاقات الاجتماعية. ومن هنا يجدر بالذكر أن شبكات التواصل الاجتماعي تساعد على تقوية العلاقات بين أفراد الأسرة الواحدة خاصة الذين يقطنون في أماكن بعيدة.

وقد هدفت دراسة يونج عام 2011م إلى التعرّف على وظائف الفيس بوك في تسهيل عملية التواصل الاجتماعي من خلال استطلاع على الإنترنت لطلبة جامعة سيدني في أستراليا. أجاب عن الاستطلاع 758 طالباً وطالبة، كما قامت الباحثة بمقابلة 18 طالباً وطالبة من النشطاء في صفحة الفيس بوك. وتوصلت النتائج إلى أن الفيس بوك يعزز العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، كما أنه يتيح للأفراد المحافظة على التواصل مع مجموعات أكبر من المعارف.

بينما هدفت دراسة "الزبون، وأبي صعيليك" في الأردن عام 2014م إلى التعرّف على الآثار الاجتماعية والثقافية لشبكات التواصل الاجتماعي وتحديداً الفيس بوك. إذ أجريت الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية تراوحت أعمارهم ما بين 15 إلى 18 عاماً (141 من الذكور و 135 من الإناث). وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة يرون أن الآثار الاجتماعية والثقافية للفيس بوك تتمثل في توسيع العلاقات الاجتماعية ومتابعة الآخرين ومجاملتهم، بينما تمثلت النتائج السلبية من وجهة نظرهم في إهدار الوقت والتعرّف على علاقات غير مشروعة والإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي والشعور المُلح بالرغبة في متابعتها بشكل مستمر. ويرى بعض الأشخاص أن شبكات التواصل الاجتماعي مهمة في الميدان التربوي، وأنه ينبغي على المعلمين والتربويين الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة المتاحة لتحقيق مكاسب تربوية.

وقد بدأ كثير من الشباب المتعلمين في الدعوة إلى استخدام تكنولوجيا التواصل الاجتماعي في التربية، وكذلك إلى إنشاء بيئات تعليمية أكثر مرونة للتغلّب على عاملي الزمان والمكان، ولعل كثيراً من البرامج التربوية والتدريبية تُقدَّم حالياً عن طريق شبكات التواصل. وهذه الشبكات الاجتماعية تفسح المجال للمتعلمين ليكونوا نشيطين ومشاركين في عملية المعرفة بدلاً من أن يكونوا مستهلكين سلبيين وذلك من خلال استخدام الوسائط المتعددة والمحادثة ووسائل التواصل المباشر المنتشرة على شبكات التواصل الاجتماعي.

وتوفر وسائل التواصل الاجتماعي الفرصة لعدد كبير من الناس لتكوين صداقات من المدرسة أو أماكن العمل وتوطيدها وخاصة لدى الناس الذين يسكنون في أماكن بعيدة، حيث تكون فيها وسيلة المواصلات صعبة أو لديهم ما يشغلهم داخل البيت من مسؤوليات وواجبات. ويشعر هؤلاء الناس بوجود فرصة للتواصل مع أصدقائهم ومعرفة أخبارهم طوال الوقت دون تأثير على ميزانيتهم. وأما بالنسبة لمن يعانون الرهاب الاجتماعي أو الصعوبة في التحدث مع الآخرين أو الخجل فإن وسائل التواصل الاجتماعي تكون ملاذاً مريحاً لهؤلاء.

وربما يتخوف بعض الناس من الآثار المتوقعة للانغماس في شبكات التواصل الاجتماعي مع أنها تحمل قيماً تربوية عالية في الواقع كونها تحوي بيئة آمنة للدارسين وتساعد على تطوير المناهج الدراسية وعلى المحادثة والمناقشة خارج الفصول الدراسية لتكون أكثر توائماً مع التكنولوجيا الحديثة. ومن التُهم الرئيسية الموجهة لشبكات التواصل أن الأفراد والطلبة الذين يقضون أوقاتاً طويلة مع هذه الشبكات على حساب متطلباتهم الأكاديمية قد يعانون وفق بعض الدراسات تدني المستوى التحصيلي بسبب الوقت الطويل الذين يقضونه أمام شاشات الكمبيوتر، إضافة إلى أن مئات الملايين من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي يكشفون عن كم كبير من المعلومات الشخصية والخاصة والتي قد تضع فئة الشباب والمراهقين بشكل خاص في خطورة كبيرة. وتكمن تلك الخطورة في اختراق الخصوصية والقرصنة من خلال قدرة الآخرين على الاطلاع واستخدام معلومات المشاركين والبيانات الشخصية مثل: أرقام الهواتف، وأماكن السكن، والحسابات البنكية، وغيرها.

ثالثاً: التسوق القسري

مع تزايد استخدام الإنترنت أصبح الناس يشترون احتياجاتهم اليومية وحتى السلع الاستهلاكية من خلال صفحات الويب. ومع زيادة الإنفاق أصبحت الإعلانات التجارية تقدم أفضل ما لديها على صفحات الإنترنت لإغراء المستهلك في الشراء. وقد بلغ حجم الإنفاق في الولايات المتحدة على السلع الاستهلاكية في عام 2017م ما قيمته 12.7 تريليون دولار، في حين أن الاستهلاك في بريطانيا بلغ 15 ألف باوند للأسرة الواحدة، وهذه الأرقام الفلكية المخيفة عن حجم الديون والاستهلاك لدى الفرد تتأثر كثيراً بالتسوق من خلال الإنترنت. ولكن لماذا يشعر بعض الأفراد بالتحدي لشراء أشياء لا يحتاجونها في الواقع؟ إن هذا النوع من السلوك تعززه ثقافتنا الاستهلاكية والمؤسسات التي تدعم تلك الثقافة. ويعتقد علماء النفس أن التسوق القسري يعتبر شكلاً من أشكال الوسواس القهري الذي يعرف صاحبه بأنه يعاني مشكلة ولكنه لا يستطيع الإقلاع عنها.



صورة توضح أن التسوق القسري يعتبر شكل من أشكال الوسواس القهري.

وقد يمنح التسوق عن طريق الإنترنت الفرد مزيداً من المتعة التي تغريه ليقوم بالتسوق وشراء أشياء ربما لا يكون بحاجة لها. وتزيد الدعايات وفرص المبيعات والتخفيضات وصور البضائع المعروضة من هذا الأمر ليصبح سلوكاً يصعب الإقلاع

عنه. وقد حاولت مواقع عديدة تشجيع الناس على الشراء وتوفير فرص مغرية للتسوق بطريقة جذابة، ولعل موقع "إي باي" (eBay) الشهير من أشهر المواقع الشرائية لاحتوائه كثير من الأشياء والبضائع الغريبة والمثيرة والمدهشة التي ترضي جميع الأذواق. ومما يجعل التسوق أكثر متعة هو قدرة المشتري على وضع السعر الذي يرغب في دفعه للبضاعة التي يراها معروضة على الصفحات الإلكترونية والتنافس والمزادات بين بعض البضائع يجذب كثيراً من المشترين للتنافس في شراء بعض الأغراض والأدوات التي أحياناً تكون نادرة حسب الموقع. ولمعرفة إذا كنت تعاني التسوق القسري اقترح ريك زير (Rick Zehr) من معهد إيلينوي لعلاج الإدمان في الولايات المتحدة الأمريكية الاختبار التالي الذي يتضمن أسئلة تكون إجابتها "نعم أو لا".

الأسئلة

1. هل تتسوق نتيجة للإحساس بالتوتر أو الاكتئاب أو التلهف أو العزلة؟
2. هل تدخل في جدال مع الآخرين عن عادات التسوق التي تقوم بها؟
3. هل تحس بالضياع وعدم الراحة عندما يكون رصيدك البنكي ضئيلاً؟
4. هل تشتري أشياء أكثر من خلال بطاقات الائتمان بدلاً من الدفع النقدي؟
5. هل تحس بالراحة والسرور والغبطة عند الصرف على المشتريات أثناء التسوق؟
6. هل تحس بتأنيب الضمير والذنب بعد نوبة الصرف؟
7. هل تكذب بشأن كمية النقود التي صرفتها على مشترياتك؟
8. هل يخالجك التفكير المهووس بالمال؟
9. هل تهدر كثيراً من الوقت في مراجعة الحسابات في البنك وقوائم المصروفات؟

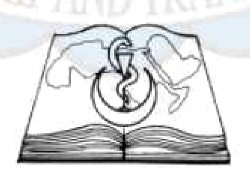
وإذا أجبت بنعم عن أربعة أو أكثر من هذه القائمة فذلك يعني أنك تعاني مشكلة حقيقية وربما تعاني التسوق القسري.

رابعاً: إدمان المواقع الإباحية

تعتبر المواقع الإباحية والجنسية أكثر المواقع رواجاً وزيارة من مرتادي الإنترنت، وأصبح من السهل على أي شخص زيارة هذه المواقع وتصفح الصور والفيديوهات الإباحية والشاذة. وتقوم هذه المواقع بنشر الدعايات والصور، وللأسف فإنه في أحياناً كثيرة قد يفتحها الأطفال بالصدفة أو عن طريق الخطأ وهم يتصفحون المواقع المختلفة على الهواء أو من خلال بحثهم لأداء بعض الواجبات المدرسية. وتقوم المرشحات بوظيفة متواضعة في حجب تلك المواقع الإباحية لأن هذه المواقع تحاول الوصول إلى أكبر عدد من الزائرين، مما يدفع القائمين عليها إلى ابتكار صفحات ليس من السهل ترشيحها أو منعها إلكترونياً.

خامساً: إدمان المواقع الإلكترونية الضارة

مع وجود المرشحات التي تحاول حجب المواقع الإلكترونية الجنسية إلا أنه لا يمكن بأي حال من الأحوال حجب جميع المواقع والفيديوهات والرسائل الضارة والعنيفة التي يتبادلها الأطفال والمراهقون بدافع الفضول والتي أحياناً قد تؤثر بشكل حاد على سلوكياتهم وتدفعهم إلى ارتكاب أفعال إجرامية أو إرهابية. ولذلك تستهدف الجماعات الإجرامية والإرهابية الشباب وصغار السن للتأثير على سلوكياتهم وتجنيدهم. كما أن الدراسات تشير إلى أن المشاهدات المستمرة لحوادث العنف والتدمير على الإنترنت أو التلفاز تؤدي بالتبعية إلى ممارسة العنف في الحياة الواقعية. ولذلك نشهد زيادة ملحوظة في حوادث العنف عند الشباب وصغار السن في العالم. ولعل الحوادث المتكررة لإطلاق النار في المدارس بالولايات المتحدة خير شاهد على هذا الأمر.




المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
١٩٨٣م
١٤٠٤ هـ
ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE
ACMLS

الفصل الثالث

كيف يؤثر الإدمان الإلكتروني وإدمان الإنترنت على الأفراد؟

تنبع أهمية الإنترنت من كونه الوسيلة الحديثة للحصول على المعلومات وتناقلها والتواصل بين الناس على اختلاف أصنافهم وأماكنهم وأوقاتهم. وإضافةً إلى ذلك، أصبح الإنترنت اليوم من الوسائل الترفيهية الأساسية في العصر الحديث بين أوساط الأطفال والشباب والبالغين، فخلاله يتمكنون من مشاهدة الأفلام ومقاطع الفيديو المختلفة والاستمتاع بالموسيقى والألعاب الإلكترونية المختلفة. كما أنه أصبح وسيلة الاتصال الرئيسية وذلك لسهولته وقلة تكاليفه وأعبائه المالية على الفرد، وخصوصاً من بعد ابتكار تطبيقات يستطيع الفرد من خلالها الاتصال مجاناً بأقربائه وأصدقائه حول العالم.

والواقع أن حياتنا أصبحت أسهل مع وجود تقنيات الهاتف المحمول والإنترنت فمنذ استيقاظنا في الصباح الباكر غالباً ما يكون المنبه الموجود في الهاتف المحمول هو ما يوقظنا، وكثيراً منا من يبدأ يومه بمطالعة آخر الرسائل عبر التطبيقات الاجتماعية أو التأكد من أحوال الطقس، ومطالعة الجدول اليومي للأعمال المطلوب إنجازها خلال اليوم. وعلاوة على ذلك نستخدم الهاتف والإنترنت أيضاً للتأكد من أقرب طريق للوصول إلى العمل وتجنب الازدحام في الطريق. وقد يظل الفرد خلال أوقات العمل الرسمية للأسف مشغولاً بالإنترنت والهاتف المحمول. كما أن التكنولوجيا ليست أداة جيدة أو رديئة في حد ذاتها، إنما بني البشر هم من يجعلون تلك الأداة جيدة أو سيئة حسب أسلوب استخدامها.

ولا يمكن أن نغفل فوائد الإنترنت وارتباطها بتطوير بعض المهارات لدى الجيل الجديد. فقد ظهر أن الأطفال الذين يقضون وقتاً أطول على الإنترنت تتكون لديهم مهارات أفضل في التناسق الحركي بين العين واليد، كما يمكن أن تتحسن لديهم مهارات القراءة والكتابة من خلال كتابة الرسائل النصية والقيام بالدردشة بدلاً من أن تتدهور كما يعتقد بعض الناس. كما أن استخدامهم للرسائل المشفرة يدل على الذكاء والقدرات العالية في مجال الإدراك. ولكن كثيراً من المعلمين قد أبدى استياءه

من أن الأطفال الذين يدخلون مرحلة الروضة وهم في سن 4 أو 5 سنوات تكون لديهم مهارات التواصل منخفضة لكثرة استخدامهم للإنترنت. لدرجة أن بعض الأطفال لا يستطيعون حتى الكلام ومخارج الحروف لديهم تكون غير واضحة بسبب عزلتهم مع الأجهزة وعدم اختلاطهم مع الآخرين لكي يتطور النمو اللغوي لديهم.

وهناك دراسة أُجريت عام 2017م في أنقرة بواسطة الباحث داجان (Daghan G.) لمعرفة وجهة نظر أطفال المدارس في الصف السادس والسابع حول تأثير التكنولوجيا على حياتهم اليومية وعلى حياتهم الأكاديمية. وقد أُجريت تلك الدراسة على 109 من التلاميذ من الفصول سابقة الذكر وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة يُعرِّفون التكنولوجيا من خلال ثلاث خصائص، الخاصية الأولى مرتبطة بأن التكنولوجيا تجعل حياة الفرد أسهل، بينما الخاصية الثانية هي أن التكنولوجيا أداة ووسيلة متقدمة ومتطورة، وأخيراً أن التكنولوجيا أداة مُنتجة. ووضح التلاميذ من وجهة نظرهم أن فوائد التكنولوجيا تتلخص في تسهيل التواصل بين البشر كما أنها تُعد وسيلة مهمة لتبادل المعلومات. بينما رأوا أن من أهم سلبيات التكنولوجيا الإدمان وضياع الوقت والتحرش الإلكتروني.

ولقد انتشرت وسائل التواصل الاجتماعي في بداية الألفية الثالثة، ومن أشهرها: الفيس بوك (Facebook)، وماي سبيس (MySpace)، وتاجد (Tagged)، ولينكدإن (Linkedln)، وبلاكسو (Plaxo)، وواتساب (Whatsapp)، ومن بعدها في السنوات الأخيرة الانستجرام (Instagram)، وتويتر (Twitter)، وسناب شات (Snapchat). وكل هذه المواقع تتميز بسهولة التواصل مع الآخرين ونقل الأخبار لحظة بلحظة وتدعيمها بالصور والفيديوهات الحية على مدار الساعة والنقل المباشر من مواقع الأحداث. وقد أحدثت هذه الشبكات تغييراً لعدة أوضاع سياسية مهمة. وتساعد الناس في التعبير عن آرائهم وتبادل الخبرات في المجالات السياسية والاجتماعية الثقافية والاقتصادية.

ومن الأمور التي ساعدت على انتشار وسائل التواصل الاجتماعي سهولة الاستخدام فلا يحتاج الفرد أن يكون خبيراً حتى يتصفح مواقع التواصل الاجتماعي ويتجول في أرجائها. والواقع أن التواصل الاجتماعي من خلال الإنترنت أصبح أسهل بكثير عما قبل مما يزيد الإغراء لتصفح ومعرفة المزيد. وتساعد وسائل التواصل الاجتماعي الفرد أن يجد متنفساً له فلو كنت تشعر مثلاً بالغضب من أحد أفراد

الأسرة أو رئيسك في العمل فتستطيع أن تُفجِّر عواطفك الغاضبة في غرف الدردشة مثلاً دون أي آثار أو عواقب سلبية ودون أي انتقاد، بل على العكس ربما تجد التعاطف والمؤازرة والدعم النفسي عندما تكون بأمس الحاجة إليه.

وما يساعد بعض الناس في التعبير عن مشاعرهم المكنونة هو عدم الإحساس بتعبيرات الوجه السلبية التي قد تشعرهم بالإحباط عندما يتحدثون وجهاً لوجه أمام الآخرين، فكل ما تطرحه قد يلاقي القبول أو الاستحسان والتأييد من الأطراف الأخرى على الإنترنت. ففناء الإنترنت يتيح لك طرح أفكارك من غير تصنّع أو نفاق فلا يوجد ما يخشاه الفرد من طرح أفكار قد تبدو غريبة أو غبية عند بعض الناس. فعلى سبيل المثال ربما يطرح بعض المتزوجين سلوكيات شاذة أو غريبة في الممارسات الجنسية وتلاقي من يؤيدها على الجانب الآخر.

وتشير دراسة أُجريت على الجيل الرقمي في الولايات المتحدة أن 65 % من الأشخاص لا يشعرون بالارتياح في الحديث مع الآخرين وجهاً لوجه، كما أن 80 % منهم يفضلون الحديث من خلال وسائل التكنولوجيا الحديثة (ماري آيكن، 2017م). وكما هو معروف فإن أطفال المدارس اليوم في عالمنا المعاصر يفضلون التواصل الإلكتروني عن الاتصال المباشر مع الآخرين وزملائهم في المدرسة. ومع تزايد أعداد الأشخاص الذين نتواصل معهم عن طرق وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة إلا أن كثيراً من الناس يشعر هذه الأيام بالوحدة والانعزال لسبب وجيه هو أن هؤلاء الذين نتواصل معهم على الإنترنت لا يُعتبرون أصدقاء حقيقيين في الواقع. فكثرة عدد المتابعين لك على صفحة الانستجرام أو تويتر لا يعني أنك شخص كثير الأصدقاء وإنما باختصار شخص يبحث عن محفزات ومثيرات تزيد مع ازدياد عدد متابعيه. ويشعر الشخص بالفرح أو السعادة عندما تزداد قائمة متابعيه ويشعر بالعكس عندما يصبح العدد أقل. نحن نبحث عن السعادة من خلال إفراز هرمون الدوبامين الذي يُشعر الإنسان بالراحة والسرور. وهذا الهرمون أصبح لا يتأثر اليوم بالعلاقات الحقيقية والحميمية بين بني البشر، بل بزيادة وقلة المتابعين على صفحات وسائل التواصل الاجتماعي. فالعلاقات الاجتماعية في عصر الرقمية محكومة بالكم وليس بالكيف للأسف.

وحتى في علاقاتنا مع الجنس الآخر، فقد أصبحنا نتصفح الإنترنت لنختار شريك حياتنا، فتطبيق مثل "تندر أو Tinder" أصبح مشهوراً في اختيار الشريك الآخر في العالم الرقمي اليوم. ومع ازدياد الاختيار عن طريق التطبيقات التكنولوجية

يزداد سلوك الغيرة في الظهور. فتلك التطبيقات تتيح للشخص التعرّف على الطرف الآخر إضافة إلى عرض معلومات عن أصدقائه المقربين وعلاقاته السابقة وهذا من شأنه أن يفتح آفاقاً جديدة من الشكوك وعدم الراحة في العلاقة بين الطرفين. فقد بينت إحدى الدراسات أن أكثر من 27 % من المشاركين في الدراسة ذكروا أنهم يشعرون بالغيرة أو عدم الراحة من شريكهم الآخر في العلاقات العاطفية، وذلك بسبب أصدقائهم السابقين أو علاقاتهم العاطفية السابقة الموجودة على صفحات التواصل الاجتماعي (ماري أيكن، 2017م). ولنا أن نتخيل أننا نتعرف على شخص جديد وعندما نبدأ في الارتياح ونتقرب منه عاطفياً نكتشف أنه مازال على تواصل مع شريك آخر قديم ومازالت المحادثات العاطفية بينهم مستمرة ولم تنته.

الآثار السلبية العامة للإدمان الإلكتروني وإدمان الإنترنت

أظهرت خلاصة 250 دراسة أُجريت في بلدان مختلفة خطورة الإدمان الإلكتروني والسلوكيات المرتبطة به، حيث تبين أن الاضطراب المصاحب للألعاب الإلكترونية على سبيل المثال ينتشر بصورة كبرى بين الذكور الذين تتراوح أعمارهم بين (12-20) سنة. ووفقاً لهذه الدراسات فإن الاضطراب يسود أكثر في البلدان الآسيوية مقارنة بأمريكا الشمالية وأوروبا (ماري أيكن، 2017م). وتشير دراسات أخرى أن أكثر من 300 مليون شخص في العالم يعانون الاكتئاب، وتوضح تلك الدراسات وجود علاقة وطيدة بين إدمان الإنترنت والاكتئاب، كما أن الأشخاص المكتئبين يتصفحون الإنترنت أكثر من غيرهم رغبة منهم في تغيّر مزاجهم والابتعاد عن الاكتئاب ولو لفترة وجيزة (أورميرود، 2017م). ومن أهم الآثار السلبية للإدمان الإلكتروني وإدمان الإنترنت ما يلي:

• العزلة الاجتماعية والوحدة

نشرت مجلـة أمريكية استطلعت آراء 7000 شخص ممن تتراوح أعمارهم ما بين (19-32) عاماً إلى أن الأشخاص الذين يقضون وقتاً أكثر على مواقع التواصل الاجتماعي يصبحون أكثر عرضة للعزلة الاجتماعية والوحدة بمقدار ضعفين مقارنة بنظرائهم الذين يقضون ساعات أقل. وذكر عدد من الباحثين أن قضاء وقت أطول على أجهزة التواصل من شأنه أن يساعد في تقليل التواصل بالعلاقات الاجتماعية الحقيقة وجهاً لوجه مع الآخرين. (وفقاً لموقع BBC Future) .

وفي الحياة الزوجية والأسرية أصبح كثير من الأزواج يشتكي من تجاهل الشريك الآخر له أثناء الجلوس أو الحديث داخل المنزل أو حتى في الأماكن العامة. كما أضحى جزء كبير من أفراد المجتمع على اختلاف أعمارهم منشغلين بالهواتف المحمولة والإنترنت أثناء الجلوس مع أفراد عائلاتهم. وربما عبر بعضهم عن استيائهم من ذلك الوضع الذي يجعل الأفراد في عزلة حتى أثناء وجودهم في محيط اجتماعي.

ولقد حدثني أحد الأصدقاء أن والدته لاتسمح باستخدام الهواتف المحمولة أثناء الزيارة العائلية الأسبوعية وكانت تحرص على جمع الهواتف منهم ووضعها في سلة مخصصة قبل الجلوس مع أفراد العائلة وقد نجحت طريقتها لبعض الوقت لكن مع إصرار الشباب من البنات والأولاد وحتى والديهم أصبحت تلك الطريقة لاتجدي نفعاً؛ مما جعل والدته تستاء وتنهي الزيارة الأسبوعية المعتادة كنوع من العقاب والتوجيه التربوي.

- **التأثير على الثقة بالنفس**

تستعين مجلات المرأة والأزياء والرياضة على سبيل المثال أشخاصاً من ذوي الوزن المثالي، ممشوقي القوام ويتمتعون بجمال واضح ويلعب الفوتوشوب (Photoshop) دوراً مهماً في إبراز مفاتن المرأة من جهة وفي إبراز عضلات الرجل من جهة أخرى، وهذا ما يُحدِث شرخاً في الثقة بالنفس بين نفوس الشباب وفي العلاقات بين الرجل والمرأة. فالمرأة لا تستطيع أن تنافس مثيلاتها على الإنترنت في الجمال والرشاقة وكذلك الشاب لا يستطيع إخفاء عيوب الجسم لديه مما يجعلهما في حالة نفسية سيئة. وقد دفع ذلك مجموعة كبيرة من أبناء الجيل إلى ممارسة الحمية الغذائية والرياضة ليس من أجل الصحة العامة، ولكن من أجل الظهور بمظهر أجمل أمام الآخرين. ووفقاً لاستطلاع رأي تم على شريحة مُكوَّنة من 1500 شخص أجرته إحدى المؤسسات الخيرية لخدمة المعاقين، فقد ذكر نصف أفراد العينة أنهم لا يتمتعون بالجاذبية ودائماً ما يشعرون بالتعاسة عندما مقارنة أشكالهم بأشكال الرجال والنساء على صفحات التواصل الاجتماعي.

كما أظهرت كثير من الدراسات أن كثيراً من جراحات التجميل المنتشرة بين المراهقين والشباب ترجع إلى المعايير السائدة الموجودة على الإنترنت. فوفقاً لدراسة أجرتها الأكاديمية الأمريكية لجراحة تجميل الوجه عام 2014م لوحظ ازدياد جراحات التجميل لمن هم دون الثلاثين.

- **الغيرة في العلاقات الاجتماعية**

أظهر استطلاع للرأي أُجري في كندا على شريحة من 300 شخص تتراوح أعمارهم ما بين (17-24) في عام 2009م أن الشريك الآخر كثيراً ما يشعر بالغيرة إذا أضاف الشخص على حسابه في موقع الفيس بوك شخصاً من الجنس الآخر. وتوصل الباحثون إلى أن بيئة الفيس بوك خلقت لدى النساء على وجه الخصوص مشاعر من الخوف والغيرة بشأن علاقتهن بشركائهن (ماري آيكن، 2017م).

- **الحـــســـد**

تضمنت دراسة قام بها عدد من الباحثين 600 شخص كانوا يعانون مشاعر سلبية ويقارنون حياتهم بحياة الآخرين. وظهرت مشاعر الحسد بشكل ملحوظ بسبب صور السيلفي (Selfie) خاصة عندما تلتقط هذه الصور أثناء الرحلات والأسفار والمناسبات الاجتماعية. وقد أجرت شركة ميكروسوفت استطلاعاً شمل 476 شخصاً للتعرُّف على المشاعر السلبية التي قد تقود إلى الاكتئاب، وتوصلت النتائج إلى أن نسبة 70 % من أفراد العينة ظهرت لديهم مشاعر سلبية مصاحبة لعدم الشعور بالراحة ومقارنة حياتهم بحياة الآخرين بسبب الصور على الإنترنت (ماري آيكن، 2017م).

- **اضطرابات الـنـوم**

أجرى الباحثون في جامعة بتسبرج استطلاعاً شمل 1700 شخص تتراوح أعمارهم بين 18-30 عاماً، حيث كان يهدف إلى التعرّف على مدى استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي وارتباط ذلك بعادات النوم لديهم. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم وأن الضوء الأزرق المنبعث من شاشات الهواتف وأجهزة الحواسيب المحمولة والأجهزة اللوحية يُساهم بدرجة مباشرة في اضطرابات النوم. وذكر الباحثون أن الأمر يتوقف على الوقت الذي يقضيه الفرد على مواقع التواصل الاجتماعي قبل النوم مباشرة (ماري آيكن، 2017م).

وتُصدِر المعاهد الأمريكية للصحة بين الحين والآخر بعض التقارير تحذر من استخدام الشاشات الإلكترونية قبل النوم، لأن ذلك يرتبط بالقلق وعدم النوم حتى

أثناء ساعات النهار. إن انبعاث الضوء من الشاشة قد يؤدي إلى تشويش انتباه الفرد وإيقاع الحياة اليومية. فإذا اعتاد الطفل مثلاً على ألعاب الإثارة والتشويق فقد تصبح تلك الوسيلة المصدر الوحيد للإثارة لديه، ويُصبح من الصعب تهدئته في اليوم التالي عندما يحتاج إلى النوم أو حتى الجلوس في مقاعد الفصول الدراسية أو التعامل مع زملائه وأساتذته في المدرسة.

• القـلـق

توصلت دراسة نشرت في جريدة الكمبيوتر والسلوك البشري (Computers in Human Behavior Journal) إلى أن الأشخاص الذين يقولون إنهم يستخدمون سبعة أو أكثر من منصات التواصل الاجتماعي يكونون أكثر عرضة لمستويات مرتفعة من القلق بنسبة تزيد على ثلاثة أضعاف مقارنة بالأشخاص الذين يستخدمون منصة أو اثنتين من منصات التواصل الاجتماعي أو الذين لا يستخدمونها مطلقاً. ولكن قد بينت مجموعة من الخبراء في جامعة "بي بي يو" في رومانيا عام 2016م بعد إجراء مراجعة لعديد من الأبحاث التي تتناول العلاقة بين استخدام منصات التواصل الاجتماعي والشعور بالقلق أن النتائج في هذا الشأن كانت متضاربة وغير واضحة.

• الاكتـئـاب

توصلت بعض الدراسات إلى وجود صلة بين الاكتئاب وبين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكانت النتائج في عينة مكونة من 1700 شخص تشير إلى أن المخاطر كانت بنحو ثلاثة أضعاف لدى أفراد العينة الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بشكل أكبر من غيرهم. كما بينت دراسة أخرى أُجريت على 700 طالب أن المشاعر السلبية وأعراض الاكتئاب والحالة المزاجية لأفراد العينة كانت مرتبطة بنوع التفاعل على الإنترنت، وأن مشاعر الاكتئاب كانت أيضاً أوضح مع الحالات التي تستخدم الإنترنت بشكل أكثر من غيرهم.

- **التـوتـر**

أُجري استطلاع في واشنطن بالولايات المتحدة على 1800 شخص في عام 2015م لمعرفة إذا كانت مواقع التواصل الاجتماعي تزيد من حالة التوتر لدى المستخدمين. وتوصلت النتائج إلى أن نسبة التوتر والضغط العصبي كانت واضحة أكثر لدى النساء من نفس العينة. وبيّن الباحثون أن نسبة التوتر قد تقل كلما تكيف المرء مع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (ماري أيكن، 2017م).

- **الإصابة بالجلطات الدموية**

توصل الباحثون إلى أن كثرة الجلوس لأوقات طويلة على أجهزة الكمبيوتر ربما تؤدي إلى أخطار جسيمة قد تكون قاتلة أحياناً. فقد كشفت بعض أجهزة الطب الجنائي بعد تشريح جثة شاب جامعي في مقاطعة شيفلد بإنجلترا عام 2011م أن سبب الوفاة يعود إلى تكوُّن جلطة دموية في أوردة الجزء السفلي للجسم نتجت عن كثرة الجلوس أمام الأجهزة الإلكترونية، وانتقلت إلى رئتي الشاب، مما أدى إلى انسداد شرايينه الرئوية ومن ثم وفاته. وهناك قصة لشاب آخر في تايوان عام 2012م كان قد حجز مكاناً في إحدى مقاهي الإنترنت وجلس لمدة 40 ساعة متواصلة من غير نوم أو أكل يلعب ضمن ماراثون جماعي. إذ توفي هذا الشاب التايواني بسبب جلطة دموية قلبية نتيجة الجلوس لساعات طويلة دون حراك أمام اللعبة. وهذا أشبه بالتخثر الدموي (التجلط) الذي يحدث للمسافرين لساعات طويلة أو من يرقدون بالمستشفى لفترات دون حراك. وهناك عدد يقدر بثلاثمائة ألف إلى ستمائة ألف من الناس تتطور لديهم حالة تكوُّن الجلطات بالأوردة سنوياً في الولايات المتحدة الأمريكية، وما بين (10 ـ 30%) من هؤلاء يتوفون خلال ثلاثين يوماً.

- **النرجسية**

إن تزايد حالات النرجسية وفقدان التعاطف مع الأشخاص الآخرين من سمات مستخدمي الإنترنت. ففي حادثة انتحار شخص قفز من على أحد جسور تركيا تعلق الرجل التعيس بسياج الجسر لثلاث ساعات، وقد التقط بعض رجال الشرطة صور سيلفي مع الشخص المنتحر قبل أن يقفز من الجسر.

• النوبات الهستيرية

عندما تكتب عبارة «النوبات الهستيرية بسبب الألعاب الإلكترونية» على صفحة اليوتيوب سوف تشاهد فيديوهات تظهر التصرفات الهستيرية للأطفال والمراهقين وأحياناً البالغين أثناء الألعاب الإلكترونية. مثل: الصراخ، والشتم، ورمي الأشياء أو كسرها أحياناً. إن اللعب المتواصل أمام الإنترنت قد يصيب الفرد بالشرود وعدم التركيز والإجهاد البدني والنفسي ونوبات الغضب التي قد تؤدي أحياناً إلى سلوكيات لا تُحمد عقباها.

• اضطراب ألعاب الإنترنت

ترى الجمعية الأمريكية للأمراض العقلية أن العناصر الأربعة التالية هي من المؤشرات الأساسية التي يجب ملاحظتها على سلوك الفرد كي يوصف بأنه مدمن على الألعاب بالإنترنت وهي:

1. الاستخدام المفرط للإنترنت مع فقدان الإحساس بالوقت وإهمال الاحتياجات الأساسية للفرد.
2. مشاعر الغضب والتوتر أو الاكتئاب في عدم وجود الإنترنت أو الكمبيوتر.
3. الحاجة المستمرة إلى تطوير الجهاز المستخدم والحصول على معدات أفضل أو إضافة المزيد من البرمجيات أو زيادة عدد ساعات الاستخدام.
4. ظهور عواقب سلبية مثل: الشجار، والكذب، والتخلف في أداء الواجبات الدراسية والانعزال الاجتماعي والتعب.

• هدر وقت طويل على الإنترنت

إن قضاء وقت طويل على الإنترنت من الممكن أن يهدر وقت الفرد الذي يقضيه في القيام بأعماله الروتينية ومسؤولياته وواجباته اليومية. وهذا يؤثر بشكل مباشر على علاقاته الاجتماعية مع أفراد الأسرة وعلى حيويته وعلى قدرته على التفكير العميق في الأمور من حوله وفهم الواقع وكذلك قدرته على ضبط النفس.

الآثار السلبية للإدمان الإلكتروني وإدمان الإنترنت على الأطفال

لقد أصبح أطفال اليوم لا يخرجون إلى اللعب الحر الخارجي مقارنة بالأطفال في الجيل السابق. ووفقاً لما نشرته جريدة الديلي ميل البريطانية (Daily Mail) فإن 70 % من أولياء الأمور البريطانيين لا يسمحون لأطفالهم باللعب خارج المنزل بدون إشراف. بينما حسب وكالة البي بي سي البريطانية (BBC) فإن 49 % من الأطفال البريطانيين قد منعهم أولياء أمورهم من تسلق الأشجار. إن جيل الأطفال اليوم يختلف عن جيل الأمس بكل المقاييس فأولياء الأمور في عالمنا العربي يخشون على أطفالهم من الشوارع وعدم أمانها ويفضلون أن يجلس الطفل في المنزل أمام التلفاز أو الشاشات الإلكترونية على مرأى منهم، لكن اللعب الحر الذي يفتقده أطفال اليوم مع أقرانهم هو ما ينمي قدراتهم العقلية واللغوية والجسمية وكذلك مهاراتهم الاجتماعية التي يحتاجونها في المستقبل.

ويُعد الأطفال أكثر عُرضة عن غيرهم إلى مخاطر الإنترنت لأنهم ليسوا مدركين بالقدر الكافي لمخاطر الاتصالات التي تتم على الهواء والعواقب المترتبة عليها. وربما يخطأ بعض الناس عندما يظن أن براعة الأطفال في التعامل مع التكنولوجيا تجعلهم قادرين على تولي أمور التعامل مع عالم الإنترنت بفضائه الفسيح. فالفضاء الإلكتروني قد يتواجد فيه بعض الأشخاص الخطيرين الذين يقتربون من أطفالنا ولا يخضعون للمراقبة والرصد من قبل الجهات الأمنية. وقد ذكر أحد الخبراء أنك عندما تترك طفلك مع الإنترنت كأنك تتركه في مدينة مكتظة بالناس والمخاطر، وهذا تشبيه بليغ للمخاطر التي قد يتعرض لها الطفل على الإنترنت. لقد بات أطفالنا اليوم يمتلكون هواتف محمولة وهم في المرحلة الابتدائية، أي منذ عمر السادسة تقريباً، وأصبحوا يستطيعون الدخول إلى الإنترنت بسهولة ويسر وتحميل بعض التطبيقات ومشاركتها مع زملائهم. وكثيراً ما نرى هذه الأيام على وسائل التواصل الاجتماعي أطفالاً في عمر الورود يصورون أنفسهم وحياتهم اليومية ويضعون التعليقات ويبلغ عدد مشاهديهم مئات الآلاف والملايين أحياناً. وإن الأطفال اليوم يعتبرون بيئة الفضاء الإلكتروني أو الإنترنت عالمهم الحقيقي. حتى أن بعضهم أصبح الإنترنت لهم بمثابة المكان الوحيد الذي يتعلمون من خلاله القراءة والكتابة واللعب ومحادثة الآخرين وتكوين العلاقات الاجتماعية.

وربما ذهب بعض الأشخاص أن التعلم في عالم الفضاء الإلكتروني أشبه بتعلم ركوب الدراجات أو السباحة فالطفل إذا أراد أن يتعلم ركوب الدراجة فلا بد أن يسقط

أحياناً ويصاب ببعض الكدمات والجروح قبل إتقانه لهذه المهارة، ولكن الوضع على الإنترنت يختلف نظراً لورود احتمالية الإصابات العاطفية والنفسية التي قد تترك أثراً يمتد مع الإنسان بقية حياته ولا يشفى بسهولة.

وتظل هذه الأمور محل افتراضات ونظريات كثيرة فلا يستطيع أغلب التربويين والخبراء أو الباحثين وعلماء النفس معرفة الضرر الحقيقي الذي يمكن أن يصاب به الطفل من العالم الإلكتروني بل إن بعض التربويين المحدثين يرى أن من الضروري محاولة لحق الركب في عالم التكنولوجيا وتجربة الجديد ومحاولة الاستفادة منه في التربية. وعلى سبيل المثال منحت فيسبوك مكافأة مالية لطفل من فنلندا في العاشرة من عمره عندما اكتشف خطأ في النظام الأمني للانستجرام، وهذا في حد ذاته يمكنه أن يشجع أولياء الأمور على السماح للأطفال بمواصلة استخدام الإنترنت في عمر مبكر.

وقد ذكرت إحدى الباحثات من جامعة أكسفورد كانت قد أُجريت أبحاثها على أدمغة الأطفال أن الأطفال الصغار عندما يقومون بعمل محبب مثل ألعاب الكمبيوتر فإن المخ يستقبل كمية من مادة الدوبامين في قشرة الفص الجبهي. وإذا استمر الطفل في اللعب لفترات طويلة فإن قشرة الفص الجبهي المرتبطة بالنطق قد تتعرض للأذى، ولذلك فإن المتعة الإلكترونية المستمرة قد تؤدي إلى تضاؤل فرص تنمية العقل المبدع.

ومع أن البالغين يدركون مخاطر الإنترنت على الأطفال والمراهقين التي غالباً ما تشمل الحصول على المعلومات الخاطئة، أو التحرش الإلكتروني، أو التأثير السلبي على الجانب العقلي والاكاديمي، أو الولوج إلى صفحات من شأنها أن تتلف القيم وتقدم أفكاراً سلبية أو مدمرة إلا أنهم يدركون أن السيطرة على الإنترنت وما يُقدَّم لأبنائهم صعب لعدة أسباب:

1. الإنترنت عالم فسيح وواسع وسريع التغير ومن الصعب أن يكون آمناً كل الوقت.
2. جزء من الطبيعة الإنسانية هو إحساس الشخص بالفضول تجاه الأبواب المغلقة أو الممنوعة وخاصة الأطفال والمراهقين، وهم بارعون في تخطي المرشحات، أو تطبيقات المنع وفتح ما يريدون مشاهدته.
3. من الواضح أن المراهقين والشباب أكثر استخداماً للأجهزة الذكية، وهذا الاستخدام المتكرر والمكثف يؤثر عليهم أكثر سلباً.

4. الأجهزة الذكية مثيرة ومغرية بدرجة تجعل الشخص يشعر بالرغبة الملحة لاستخدامها معظم الوقت خاصة إذا أصبح الشخص يعتمد عليها في أمور كثيرة من حياته اليومية.

5. كثير من أولياء الأمور يجهل التعامل مع عملية ضبط أو تقنيين عمليات تصفح الإنترنت، وأحيانــاً ربمــا يبالــغ في عمليـة التحكم وكثيراً ما تخرج الأمور عن السيطرة، فنحن إلى الآن نتعامل مع أمور تتطور يومياً، وحتى الخبراء قد يقفون عاجزين أمام التغيرات والتطبيقات الجديدة التي تغزو ساحة الفضاء الإلكتروني بشكل كثيف يومياً.

6. في كثير من الأوقات يكون أولياء الأمور مثالاً سيئاً على استخدام الإنترنت، أو التعامل مع الأجهزة الذكية، فكيف يمكن توجيه الصغار إذا كان أولياء الأمور أنفسهم في أمس الحاجة إلى المساعدة ؟!.

مخاطر الألعاب الإلكترونية

أصبحت الآن صناعة الألعاب الإلكترونية أكبر حجماً من صناعة السينما الأمريكية وأكبر من شبكة التليفزيون والاتصالات وتحقق مكاسب تصل إلى 66 بليون دولار سنوياً. فلعبة عالم فنون الحرب (World of Warcraft) على سبيل المثال التي أدمن عليها كثير من الأطفال والمراهقين تم إنفاق أكثر من 100 مليون دولار على إنتاجها. ويشعر مخترعو اللعبة بالزهو والفخر لأنهم جعلوا الناس يدمنون عليها، مما حقق لهم أرباحاً طائلة.

إن درجة الانغماس في الألعاب تعتبر مؤشراً مهماً لنجاح المنتج، ولذلك يتبارى منتجو الألعاب حول العالم في إنتاج الألعاب الإلكترونية التي تحقق لهم أرباحاً طائلة منقطعة النظير. وجدير بالذكر أنه في الألعاب الرياضية العادية التي تتطلب مجهوداً بدنياً، فإن اللاعب يتوقف عن اللعب عندما يشعر بالتعب، أو الإنهاك بعد فترة معينة من اللعب ولكن الوضع يختلف في الألعاب الإلكترونية. فكلما انخرط اللاعب في اللعب أحس بطاقة تتجدد وذلك نابع من أن اللعبة تصبح أصعب مع مرور الوقت وتتطلب مستويات وقدرات أعلى للنجاح، وهذا ما يدفع اللاعب لمواصلة اللعب من غير توقف أو شعور بالملل. وما يساعد أيضاً على مواصلة اللعب هو أن اللعبة لا تتوقف وربما يطلب منك شركاؤك في اللعب المواصلة لدعمهم في اللعبة، لأن التوقف قد يؤدي إلى خسارة الفريق ومن ثم يكون المطلوب هو المواصلة والاستمرار لتحقيق مستوى أعلى وإحراز نقاط لم يستطع غيرك ورفاقك الوصول إليها وهكذا.

أمثلة لألعاب إلكترونية يدمن عليها الأطفال والشباب

- **لعبة جراند ثفت أوتو (Grand Theft Auto)**

وهي لعبة إلكترونية يتحكم اللاعب فيها بشخص قادر على مخالفة القوانين بأشكالها مثل: سرقة السيارات والدراجات النارية، والطائرات المدنية والعسكرية، والقوارب البحرية، والآلات العسكرية المختلفة. ويقوم اللاعب في اللعبة بتنفيذ مهمات خاصة لمجرمين بهدف الحصول على أموال يصرفها اللاعب على النساء في الحانات والمقامرة وشراء الأسلحة للقتل والتدمير في اللعبة. وتتيح اللعبة للاعب ضرب أفراد الشرطة وسرقة سياراتهم وكذلك ضرب المدنيين والمارة وقتلهم متى شاء إما من خلال الأسلحة أو دهسهم بالآليات والمركبات.

- **لعبة ببجي (PUBG)**

تم إطلاق هذه اللعبة في عام 2017م ويستطيع الفرد أن يلعبها من خلال أجهزته الذكية المختلفة. وقد بلغ إجمالي مستخدمي هذه اللعبة أكثر من 200 مليون شخص، كما يقوم بلعبها يومياً أكثر من 30 مليون شخص حول العالم. وهي باختصار لعبة صراع على البقاء ويصل عدد اللاعبين فيها إلى 100 شخص، حيث يقوم كل لاعب بمحاولة البقاء حتى النهاية ليفوز باللعبة بعد أن يتخلص من خصومه، ومع أن اللعبة مصممة للبالغين إلى أن كثيراً من الأطفال والمراهقين هم من يلعبها في الغالب.

وقد تم حظر اللعبة في إحدى المدن الهندية بعد أن أقرّت الحكومة الهندية بأن اللعبة تساعد على الإدمان والعنف، كما تم حظرها في نيبال والعراق والأردن وإندونيسيا. وقد تحدثت تقارير صحفية عن تأثير اللعبة على بعض الناس حيث سببت الطلاق والقتل في بعض الأماكن في العالم.

- **لعبة فورت نايت (Fortnite)**

وتعتبر من أشهر الألعاب التي تم إصدارها عام 2017م، وقد وصل عدد مستخدميها إلى 250 مليون شخص خلال فترة قصيرة من إطلاقها في الأسواق. وتقوم فكرة اللعبة على محاولة البقاء على قيد الحياة وحماية الناجين وذلك من خلال بناء الأسلحة والفخاخ للمشاركة في القتال ضد المخلوقات المشوهة (الزومبي). وهي لعبة تعزز العنف والقتل والتدمير والمؤسف أن كثيراً من أطفالنا وشبابنا يدمنون هذه اللعبة المصممة أيضاً للبالغين.

• **جنية النار (Fire Fairy)**

وهي لعبة يرجع أصلها إلى قصة فلكلورية في مقاطعة سيبيريا الروسية. وتكمن خطورة اللعبة في أنها تحث الأطفال على إشعال الموقد في المطبخ أثناء نوم الوالدين والبالغين مساءً ليصبحوا من جنيات النار. وقد تعرّض بعض الأطفال لحروق من الدرجة الثانية والثالثة كادت تودي بحياتهم بسبب التعليمات الخطيرة في اللعبة.

وملخص اللعبة أن تنهض الطفلة في منتصف الليل أثناء نوم جميع أفراد العائلة وتدور في الغرفة ثلاث مرات وتتلفظ بعبارات سحرية معينة من شأنها أن تجعلها قوية، ثم تذهب بعد ذلك إلى المطبخ خلسة كما تقول التعليمات في اللعبة حتى لا يختفي السحر وتشعل الموقد ثم تخلد إلى النوم؛ لتصبح في الصباح الباكر جنية نار.

• **الحوت الأزرق (Blue Whale)**

وهي تعتبر من أخطر الألعاب على الأطفال والشباب. وقد قام بإنشائها طالب روسي مختل عقلياً تم فصله من قسم علم النفس في الجامعة، وهي لعبة انتحارية تستمر لمدة 50 يوماً، وتقوم اللعبة على أساس تكليف اللاعب بمهام يومية معينة تبدأ بأمور بسيطة وتتطور إلى أمور أكثر تعقيداً لتصل في النهاية إلى المهمة الأخيرة وهي الانتحار.

وقد أثارت اللعبة فضول كثيرين لمعرفة ماهيتها ونهايتها وتفاصيلها. وقد أغوت كثيراً من الشباب والمراهقين الذين أخذوا في تطبيق مراحل اللعبة حتى وصلوا في النهاية إلى طعن أنفسهم بالآت حادة أو إلقاء أنفسهم من أماكن شاهقة بغرض الانتحار. وتتحدى اللعبة شعور الشخص وقدرته على المواصلة ولكي يتحقق هذا الأمر يُطلب من الشخص القيام بمهام خطرة غير متوقعة أو إيذاء للنفس والآخرين حتى يحصل على الثقة المطلوبة لإتمام المهام التالية. ويتخلل اللعبة الاستماع إلى موسيقى معينة ومشاهدة تصرفات خطرة تؤثر على نفسية الشاب أو المراهق على مدار الأيام، حيث تثير لديه الفضول والنشوة والتحدي لاستكمال اللعبة غير مدرك لعواقب الأمور حتى يصل إلى المرحلة الأخيرة وهي الانتحار ليتحول الشخص إلى حوت أزرق.

- **تحدي القرفة أو الدارسين (Cinnamon Challenge)**

وهي لعبة تحدٍ تقوم على أن يبتلع الفرد ملعقة كاملة كبيرة من القرفة أثناء تصويره لنفسه خلال 60 ثانية دون الاستعانة بأي سوائل. ويقوم بعد ذلك ببث فيديو لذلك على إحدى وسائل التواصل الاجتماعي. وتكمن الخطورة في أن ابتلاع القرفة الناعمة من غير سوائل قد يؤدي إلى جفاف الحلق والمريء والسعال القوي، ومن ثم القيء ويصاحب ذلك الأمر التهاب الحلق وصعوبة التنفس، كما قد يؤدي إلى التهاب رئوي شديد.

- **لعبة الاختناق (Choking Game)**

تهدف اللعبة إلى قطع الأكسجين عن الدماغ كنوع من أنواع التحدي للوصول إلى الإغماء، ويستعمل اللاعب حزاماً أو حبلاً لوقف التنفس ومنع الأكسجين. والغريب أن بعض الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 ـ 19 سنة) يقبلون على هذا النوع من التحدي لأسباب غير معروفة، ربما ترجع أحياناً إلى إثبات الذات أو ضغوطات الأصدقاء أو الفضول أو لاعتقادهم أنها تقود إلى أقصى درجات النشوة. وقد توفي أكثر من 82 طفلاً حتى عام 2007م بالاختناق بسبب هذه اللعبة.

- **لعبة مريم (Mariam's Game)**

وهي لعبة إلكترونية تحمل اسم مريم طورها شاب سعودي وانتشرت اللعبة بسرعة كبيرة في أقطار الخليج العربي. وتدور اللعبة حول طفلة اسمها مريم تاهت عن منزلها وعلى اللاعب مساعدتها على العودة. وخلال مراحل اللعبة تطرح مريم أسئلة شخصية وسياسية على اللاعب ولابد أن يجيب اللاعب عن الأسئلة حتى يستمر في اللعب. وبعد أن تصل مريم إلى بيتها بمساعدة اللاعب تسأله أن يرافقها إلى المنزل للتعرّف على والدها في أجواء مخيفة وداكنة تصاحبها موسيقى مرعبة. وتسأل مريم اللاعب أسئلة شخصية مثل «هل هذا هو اسمك الحقيقي؟» و «أين تسكن؟» و «هل تريد أن نصبح أصدقاء؟» وغيرها من الأسئلة المريبة. وقد حذرت الجهات الرسمية في أقطار الخليج العربي من خطورة هذه اللعبة لأنها تنتهك خصوصية الفرد إضافةً إلى أن اللاعب قد يقوم بأعمال غير مسؤولة من خلال اللعبة.

• **لعبة تحدي أقراص «تايد» المنظفة (Tide Pod Challenge)**

وهي لعبة تحدٍ انتشرت بين المراهقين حيث يقومون بتصوير أنفسهم وهم يمضغون أقراص صابون الغسيل. وقد تؤدي هذه الأقراص إلى التسمم وأحياناً الوفاة. وقامت شركة جوجل وفيس بوك بإزالة مقاطع الفيديو التي تضمنت ذلك التحدي لخطورته.

• **لعبة تقطيع الأصابع الخمس (Five Fingers Fillet)**

وهي إحدى ألعاب التحدي، حيث يقوم المتباري بتصوير نفسه أثناء تمريره سكين أو آلة حادة بين أصابعه الخمسة بسرعة ذهاباً وإياباً. والشخص الفائز هو من يستطيع الاستمرار لفترة أطول من غير جرح أحد أصابعه.

• **لعبة تحدي الجالون (Gallon Challenge)**

في هذه اللعبة يُطلب من اللاعب شرب جالون كامل من الماء أو الحليب خلال ساعة واحدة. والمعروف أن معدة الإنسان لا تستطيع تحمل هذا العبء من السوائل خلال فترة وجيزة؛ مما ينتج عنه آلام حادة في منطقة البطن وقيء وإسهال شديد وانتفاخ لفترة تمتد إلى أكثر من 24 ساعة.

• **لعبة تحدي قطع الأجساد (The Cutting Challenge)**

وهي من ألعاب التحدي الخطرة التي يقوم بها المراهقون والأطفال باستخدام آلات حادة لقطع أجسادهم، وعرض ذلك على وسائل التواصل الاجتماعي ليلاقوا عبارات الاستحسان والتشجيع من أصدقائهم ومتابعيهم على الصفحات الإلكترونية مثل: الانستجرام، وفيس بوك، ويوتيوب، وغيرها.

• **لعبة تحدي الملح والثلج (The Salt & Ice Challenge)**

وهي إحدى ألعاب التحدي الخطرة أيضاً. وهي تقوم على أن يضع المتباري كمية من الملح على جسمه، ثم يتبع ذلك بوضع قطع من الثلج على نفس الموضع. والمعروف أن خلط الملح والثلج ينتج عنه أن تصل درجة الحرارة إلى (-18) وتكون مؤلمة. والفائز هو من يستطيع أن يتحمل الألم لفترة أطول. وقد ينتج عن هذا الأمر حروقاً وآثاراً على الجلد تحتاج أحياناً لفترات طويلة لعلاجها.

والسؤال الذي يحير الباحثين وأولياء الأمور هو لماذا يقوم الأطفال بتعريض أنفسهم للخطر وعرض ذلك على الإنترنت ؟

تؤكد الدراسات أن الأطفال والمراهقين يقومون بتلك الأفعال لأسباب لديهم تتلخص في الآتي:

1. الهروب من الملل.
2. الضغوطات من الأصدقاء.
3. مشاهدة مثل هذه الأعمال لأبطال الأفلام والتلفاز.
4. الاكتئاب والرغبة في إيذاء النفس والذات.
5. اعتقادهم أن مثل تلك الأعمال تنقلهم من مرحلة الطفولة إلى الرجولة وإثبات الذات.
6. البحث عن الاستقلالية والحرية المنشودة.
7. الفراغ العاطفي ومثل تلك الأفعال قد تؤدي إلى الدعم والتشجيع من المتابعين والأصدقاء، ومن ثم إشباع رغباتهم التي يفتقدونها من الوالدين أو المقربين.
8. الإحساس بالقوة وعدم إمكانية الإصابة بسوء جرَّاء تلك الأفعال.
9. نكران ورفض التوقعات السلبية التي يمكن أن تحدث لهم.

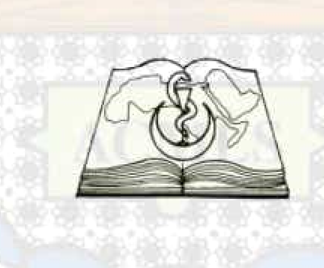
ظاهرة التحرش الإلكتروني

أصبحت ظاهرة التحرش الإلكتروني ظاهرة عالمية تمس مجموعة كبيرة من الأفراد وبخاصة المراهقين، فتشير الدراسات والأبحاث إلى أن ظاهرة التحرش الإلكتروني أصبحت تؤثر على شريحة كبيرة من طلبة المدارس. ففي إحدى الدراسات التي أُجريت بواسطة الباحثَيْن "باتشن، وهندوجا" (Patchin J. & Hinduja S.) على مجموعة من الطلبة أقل من 18 سنة بلغ عددهم 384 طالباً وطالبة، بينت النتائج أن 11 % صنفوا أنفسهم بالمتحرشين، و29 % صنفوا أنفسهم كضحايا للتحرش الإلكتروني، بينما 47 % تقريباً صنفوا أنفسهم بأنهم شهود عيان على التحرش الإلكتروني من خلال الإنترنت ولكنهم لم يكونوا أحد أطرافه.

ويمكن تعريف التحرش الإلكتروني بأنه نشر الضرر وتحقير الشخص من خلال الرسائل الإلكترونية أو الصور عبر الإنترنت أو الهاتف المحمول. وهو أيضاً تكرار وتعمُّد الإضرار بشخص ما من خلال وسائل التكنولوجيا الحديثة.

ويتخذ التحرش الإلكتروني عدة وسائل مختلفة يستخدمها المتحرش للإيقاع بالضحية وتشمل: الاتصالات، والرسائل، والصور من خلال الهواتف الذكية المحمولة أو البريد الإلكتروني، أو من خلال غرف الدردشة الاجتماعية سواء على المستوى الفردي أو عبر مجموعات التواصل الاجتماعي.

وقام الباحث بارالدسنس (Baraldsnes D.) عام 2015م بعمل دراسة للتعرّف على طرق الوقاية من التحرش الإلكتروني، حيث أُجريت تلك الدراسة على مجموعة من المعلمين بلغت 1062 معلماً ومجموعة من طلبة المدارس في دولة ليتوانيا بلغ عددهم 2064 طالباً ما بين الصف الخامس، وحتى الصف الثاني عشر. وأفاد الطلبة حسب نتائج الدراسة أن الوقاية من التحرش الإلكتروني من منظورهم ينبغي أن تكون مستمرة مع التركيز على أهمية تقوية الجانب النفسي والثقة بالنفس للضحية.




المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
١٤٠٤ هـ
١٩٨٣م
ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE
ACMLS

الفصل الرابع

دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في الوقاية والعلاج

لا يمكن بأي حال من الأحوال أن نعيش بمعزل عن التكنولوجيا سريعة التغيُّر في عالمنا الذي نعيش به. فلقد أصبحت التكنولوجيا والإنترنت جزءاً مهماً من حياتنا اليومية في البيت والمدرسة والعمل وأصبحت تقتحم حياتنا الخصوصية والعائلية، بل أبعد من ذلك أصبحت تنظم حياتنا اليومية، فمن منا لا يعتمد اليوم على أجهزة الهواتف المحمولة في اتصالاته وإنجاز مهامه على الصعيدين الاجتماعي والمهني.

وفي ظل هذا الغزو التكنولوجي تضاءل دور الأسرة وأخذ يضمحل تدريجياً حتى أصبح دور الوالدين في المنزل يقتصر على الأوامر وتزويد أفراد العائلة بالمصروف اليومي. وربما يقدم بعض أولياء الأمور أرقام بطاقات الائتمان لأبنائهم ليقومون بطلب وجباتهم الغذائية وشراء الملابس ومستلزماتهم الحياتية من خلال الإنترنت.

وبغض النظر عن الفوائد الجلية للإنترنت، إلا أن الأبناء يقضون الساعات الطوال مع أجهزتهم الذكية ولا يتحدثون إلى أفراد الأسرة إلا في الضرورة. ومما زاد الفجوة بين الآباء والأبناء هو سهولة الحصول على الإنترنت بحيث يندر وجود بيت في العالم يخلو منه. وقد ساعد على زيادة هذه الفجوة أن الأبناء يشبعون حاجاتهم النفسية والاجتماعية من خلال ضغطة زر بسيطة بدلاً من الاستماع إلى الانتقاد والتوجيه من الآباء. فعالم الإنترنت الفسيح يسمح للفرد باكتشاف العالم بسهولة ويسر في جو مريح داخل الغرفة بعيداً عن أنظار الوالدين والعالم المسؤول. فالإنترنت يقدم للأبناء الحرية في اكتشاف المواقع التي يرغبون بزيارتها أو التعرّف عليها ويسمح لهم بالحديث مع من يحبون بلا قيود. وهذه الأمور قادت مجموعة كبيرة من الشباب إلى الانجراف والانغماس في عالم الإنترنت معظم الوقت لدرجة الإدمان. ونسلط فيما يلي الضوء على دور كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع في الوقاية من الإدمان الإلكتروني وعلاجه:

أولاً : دور الأسرة

كثيراً ما يدفع الوالدان أطفالهم إلى استخدام أجهزة الهواتف المحمولة والشاشات الإلكترونية عن قصد من أجل أن يكون الأطفال أكثر مهارة لاستخدام تلك الأجهزة الذكية، أو لاستخراج معلومات مهمة، وأحياناً عن غير قصد للتخلص من إزعاجهم غير ملمين بأهمية الوقت الثمين الذي ينبغي أن يقضيه الوالدان مع أطفالهم بدلاً من إبعادهم وعزلهم بهذه الأجهزة الإلكترونية.

ومع مرور الوقت يشعر أولياء الأمور بالقلق المتزايد من سلوكيات أبنائهم في قضاء وقت طويل مع الألعاب الإلكترونية. ويقف المختصون في حيرة أمام هذا الأمر لقلة المعلومات حول ما تقدمه تلك الألعاب من إغراءات لدفع الأطفال والشباب إلى إدمانها. ويحاول كثير من أولياء الأمور الحديث مع الاختصاصيين النفسيين في المدرسة أو الأصدقاء حول السبل الممكنة للتخفيف من حدة تلك السلوكيات مع أبنائهم. وفي الغالب تكون الإجابة التي يتلقاها ولي الأمر هي: «حاول أن تقلل من الوقت الذي يقضيه طفلك مع تلك الألعاب، أو حاول إيقاف الإنترنت في المنزل أو إن ذلك الأمر مجرد عارض سيزول مع الوقت». ويعيش ولي الأمر في حيرة عاجزاً عن اتخاذ القرار المناسب فهو يشاهد طفله أصبح لا ينام ولا يأكل ومتأخر في أداء واجباته المدرسية، وربما يتغيب بعض الأيام في المدرسة بسبب هذه الألعاب الإلكترونية. ويلاحظ أن سلوكيات الطفل تغيرت فهو يكذب كثيراً، ويشعر بالقلق والتوتر والغضب لأتفه الأسباب عندما لا يكون متصلاً الإنترنت. ويظل شعور ولي الأمر بالخوف والقلق يتزايد مع زيادة الوقت الذي يقضيه طفله مع هذه الألعاب على الإنترنت. ولكن التعامل مع المشكلة ليس بهذه السهولة التي يقترحها المختصون أو الاختصاصيون في المدرسة.



صورة توضح السلوكيات السلبية للأبناء في قضاء وقت طويل أمام الألعاب الإلكترونية.

وقد أجرت الباحثة "سماح حمدان" دراسة عام 2017م للتعرّف على أهمية دور الوالدين في المجتمع السعودي وعلاقته بإدمان الأجهزة الإلكترونية على الأطفال. وقد تمت تلك الدراسة على 250 أسرة سعودية مع الأخذ في الاعتبار التغيرات الديموجرافية التي شملت عدد الأطفال داخل الأسرة الواحدة ممن يستخدمون الأجهزة الإلكترونية والمؤهل الدراسي للوالدين والوضع الاقتصادي ومهنة الوالدين. وقد بينت نتائج الدراسة وجود دلالات إحصائية عند كل متغيرات الدراسة وبينت دور الوالدين وعلاقته بإدمان أطفالهم على الأجهزة الإلكترونية. بمعنى أن درجة الإدمان عند الأطفال تزيد عند الأسر التي تهمل دورها الرئيسي في الرقابة والمتابعة.

وربما يُخطيء كثير من أولياء الأمور عندما يعتقدون أن المحفزات الموجودة في أجهزة الشاشات الإلكترونية المقدمة للأطفال تساعد على تحفيز الدماغ وتطوير الجانب العقلي للطفل. فمن خلال التصوير بالأشعة السينية لدماغ الأطفال في شهورهم الأولى وُجد أن الأطفال الصغار يفضلون النظر إلى وجوه أمهاتهم وتفحصها، ومن هنا يحصل التطور العقلي الأول للطفل، فهل يمكن لتطبيق إلكتروني أو ابتكار أو رسوم متحركة ثلاثية الأبعاد أن تحل محل وجه الأم في الأشهر الأولى لحياة الطفل وتتفوق على الطبيعة والفطرة البشرية التي خُلق عليها الإنسان؟

لقد أصبحت التطبيقات الذكية المقدمة للأطفال تحقق عوائد كثيرة من الأموال الطائلة في السنوات الأخيرة والسبب يرجع إلى ادعاء شركات إنتاج تلك التطبيقات بأن تطبيقاتهم تساهم وتعزز الجوانب اللغوية والعقلية للأطفال. ولقد توصلت الدراسات التي قام بها فريق من الباحثين من جامعة واشنطن حول التطور اللغوي والعقلي للأطفال على مدى سنوات بعد استخدامهم تطبيقات ذكية ادعى منتجوها أنها تعزز النمو العقلي للطفل إلى نتائج توصي بأن هذه التطبيقات ـ على العكس ـ قد تؤخر النمو اللغوي للطفل. وبعد أن قامت الشركة المنتجة برفع دعوى على جامعة واشنطن تراجع فريق الباحثين وأعلن أن التأثير السلبي لم يثبت علمياً. وقد حثت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال في عام 2011م على ضرورة تقنين استخدام شاشات الكمبيوتر، أو التليفزيون وعدم استخدامها للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين.

وقد أوصى علماء اللغة والتربية وعلم النفس أن أفضل طريقة لمساعدة الطفل على تعلّم النطق أو تطوير المهارات الإدراكية الأخرى تكون من خلال التفاعل المباشر بين الطفل والبيئة والناس الآخرين. فقابلية التعلّم تكون أفضل عند الأطفال الذين يتعلمون من الوالدين أو المربين، والناس الذين تربطهم بهم علاقات عاطفية. وبعبارة أخرى، يتعلم الأشخاص بشكل أفضل إذا تم توجيههم من قبل البشر وليس من قبل الآلات.

وذكر بعض الخبراء أن تعرّض الأطفال في طور النمو للإشعاعات النابعة من الهواتف المحمولة أو الشاشات الإلكترونية قد يؤدي إلى الإصابة بسرطان الأنسجة لدى الأطفال، وذلك بسبب التأثيرات غير المعروفة لتعرّض الأنسجة الرقيقة في طور النمو للإشعاع النابع من تلك الأجهزة. والواقع أنه إذا قضى الطفل وقتاً في طفولته مع العالم الطبيعي والبشر من حوله والحيوانات الأليفة والدمى والألعاب الحقيقية فإنه ينمو بشكل طبيعي في بيئة تساعده على تطوير ملكات الخيال والإبداع والتفكير بعيداً عن التعقيدات، وتتطور لديه جوانب النمو المختلفة مثل: الجانب الجسمي والانفعالي واللغوي والعقلي، بينما يؤدي جلوسه وهو مقيد مع الأجهزة الحديثة إلى خسارته لمهارات مهمة جداً مرتبطة بمرحلة ما قبل المدرسة مثل: المهارات الاجتماعية والتعاطف مع الآخرين، والمشاركة والقدرة على حل المشكلات.



صورة توضح أن إدمان الأجهزة الإلكترونية يسبب خسارة الطفل لمهارات مهمة.

وحتى على مستوى أولياء الأمور ، توجد بعض المخاطر التي أصبحت تهدد دور الوالدين في التربية وتقديم الأفضل لأولادهم. ومما لا شك فيه أن الأم والأب يبذلون قصارى جهدهم لتربية أطفالهم وتقديم الأفضل ولكن مع وجود التنافس اليوم في عالم الإنترنت أصبح الأمر أكثر صعوبة. فعندما نشاهد من خلال صفحات اليوتيوب أو الانستجرام أن إحدى الأمهات تُعد لأولادها وجبة عشاء شهية وتبدو الأسرة في الفيديو الموجود على الإنترنت أنها في غاية السعادة، لا شك أن هذا الأمر يُشعِر الأم المُشاهدة بتأنيب الضمير، وأنها لا تُقدِّم لأولادها كما تقدم الأم المثالية الموجودة على صفحات الإنترنت، مما يُشعِرها بالنقص والضغط المستمر لتبدو في أفضل صورة كي لا تكون مُقصرة في واجباتها اليومية مع أطفالها.

ومن المدهش أيضاً أن معظم عربات جرّ الأطفال قبل عام 1980م كانت موجهة ناحية ولي الأمر، بينما أصبحت تلك العربات هذه الأيام في الاتجاه المعاكس. هذا من جهة، ومن جهة أخرى نجد حتى الأم أو الأب الذي يدفع عربة الطفل منشغلاً بجهازه الخلوي، إما في المكالمات أو في تصفح شبكات التواصل الاجتماعي. إن انشغال ولي الأمر عن الطفل أدى إلى ضعف التواصل البصري والعاطفي بينهما، وهذا يؤدي بدوره إلى تأخر نمو الطفل العقلي والعاطفي واللغوي حسب الدراسات النفسية. بل حتى الأطفال الأكبر سناً قد يتهمون أولياء أمورهم بإهمالهم، وأن مشاعرهم جُرحت جرّاء انشغال أولياء الأمور بالأجهزة الإلكترونية خاصة خلال أوقات تناول الطعام أو خلال الأنشطة المختلفة.

إن الأسرة هي المسؤول الأول عن تربية الأبناء وتوجيهم وتنشئتهم التنشئة السليمة المستمدة من تعاليم وقيم وعادات المجتمع. ولكن مع وجود الإنترنت أصبح الآباء بين نار الضغط على الأبناء لتقنين استخدام الإنترنت أو إفساح المجال أمامهم بلاقيود أو ضوابط. ويجاهد كثير من أولياء الأمور حول العالم هذه الأيام في موضوع تقنين الإنترنت على الشباب والمراهقين في المنزل ولكنه ليس بالأمر السهل، فالأجهزة الذكية المتوفرة أمام الأبناء كثيرة ومتنوعة ومغرية إلى حد كبير؛ مما يجعل مهمة الآباء أكثر صعوبة وشبه مستحيلة.

ولقد انتشرت في الآونة الأخيرة كما تحدثنا سابقاً كثير من التطبيقات والبرامج والألعاب التي تجعل مهمة الآباء أكثر صعوبة في تقنين استخدام أبنائهم للتكنولوجيا الحديثة والإنترنت. ولعل تغير حجم الأسرة والمنزل ساهم بشكل غير مباشر في جعل الأبناء يجدون ملاذهم في غرفهم الخاصة بعيداً عن رقابة الوالدين. ففي الماضي القريب كانت الأسرة الممتدة الكبيرة تعيش في بيت لا يحتوي على هذا العدد من الغرف مقارنة ببيوت العصر الحديث، فقد كان البيت يحوي غرفة للأولاد الذكور وأخرى للإناث والغرف المتبقية تكون للوالدين أو الاستقبال أو الجلوس. أما البيوت الحديثة فتتكون من غرف منفصلة لكل فرد من أفراد العائلة، حيث يجد فيها الفرد ملاذه بعيداً عن رقابة الآخرين كما تحوي جميع وسائل الترفيه التي يرغبها.

وربما حاول بعض الآباء تأخير استخدام الأجهزة الذكية لأبنائهم أو تقنين الإنترنت في المنزل واستخدامه للضرورة في بداية الأمر، ولكن مع التطور التكنولوجي السريع أصبح الفرد يصل إلى الإنترنت من خلال جهازه الذكي بسعر زهيد وبسهولة.

ومما ساعد على انتشار الإنترنت بين فئة الشباب أيضاً: عدم اهتمام بعض الحكومات بتوفير متنفس لهؤلاء الشباب مثل الأندية والمراكز الرياضية المتاحة للجمهور. ففي السابق كانت تنتشر الساحات والأندية والمراكز الترويحية في المناطق السكنية، بحيث يستطيع الأطفال والمراهقون والشباب قضاء أوقات الفراغ في أداء أنشطة هادفة. ولكن في الآونة الأخيرة تقلصت هذه الأماكن الترويحية واستبدلت بمراكز تجارية أو أندية رياضية ذات تكلفة عالية ليست في متناول يد الجميع.

وفي الماضي القريب كان أفراد العائلة يجتمعون أمام شاشات التلفاز يشاهدون الأخبار والمسلسلات والأفلام والرسوم المتحركة وربما كانوا يتناقشون حول ما يرونه ولكن هذا الأمر أصبح لا يحدث مع ظهور الإنترنت وشاشات الكمبيوتر والشاشات الذكية المتوفرة حالياً. والأدهى من ذلك أن كثيراً من أولياء الأمور في الآونة الأخيرة أصبحوا مشغولين هم أنفسهم بهذه الأجهزة والتواصل مع الإنترنت ويقضون الساعات نفسها التي يقضيها الأبناء على الإنترنت أو أكثر أحياناً.

لقد أصبح البالغ اليوم مشغولاً بالتطبيقات الذكية على الإنترنت مثل: التويتر، والانستجرام، والسناب شات، أو الواتس آب وغيرها، بدلاً من التواصل الاجتماعي المباشر وجهاً لوجه مع أطفاله وقراءة تعابير الوجه ومعرفة لغة الجسد ومعرفة ما يدور بأذهان هؤلاء الأطفال. أما في الماضي القريب كان الوالدان يقضون ساعات أطول مع الأبناء في الحوار والمناقشة والاستماع إليهم وتوجيههم مقارنة بالوالدين في هذه الأيام.

لكن الفجوة بين الآباء والأبناء كانت موجودة قبل وجود الأجهزة الذكية، ومن ثم فلا ينبغي أن نلوم الإنترنت على أنه هو سبب مشكلاتنا جميعها أو أنه هو السبب الرئيسي لهذه الفجوة. ففي مرحلة المراهقة، غالباً ما يفضل المراهق الانعزال عن التجمعات العائلية والابتعاد عن السلطة الأبوية. فلدى المراهق حاجات داخلية تقوده إلى بناء الذات واكتشافها، وكذلك فضول وحب استطلاع وأسئلة قد يتحرج كثير من أولياء الأمور الإجابة عنها. ومع وجود الأجهزة وعالم الإنترنت أصبح المراهق يجد ضالته في كثير من الإجابات على تساؤلاته بغض النظر إن كانت صحيحة أم خاطئة. ومن ثم فإن التكنولوجيا الحديثة والاتصال بالإنترنت يُشبعان حاجات المراهق في خلق جو من الخصوصية بسهولة ويسر من غير أن يفصح عن شخصيته الحقيقية. والسؤال هنا: كيف يعرف ولي الأمر أن ابنه مدمن على الإنترنت؟. توجد علامات تحذيرية أو رئيسية تبين أن الابن قد يكون مدمناً على الإنترنت وهي:

- استخدام الإنترنت لمدة تزيد عن ساعتين يومياً بعد قدومه من المدرسة أو الكلية.
- وجود علامات الانسحاب مثل: العصبية، والانزعاج من المثيرات الخارجية، أو حتى عند محاولة الكلام معه عندما لا يكون متصلاً بالإنترنت.
- تجنب الاتصالات الاجتماعية مع أفراد الأسرة، أو الأقرباء، والانعزال في عالمه مع الإنترنت أو غرفته الخاصة.
- قلة النوم والأرق والسهر وشحوب الوجه بسبب قضاء أوقات طويلة أمام الإنترنت.
- تدهور الوضع الأكاديمي، أو المهني مثل: التأخر عن المدرسة، أو الكلية، أو الدوام، والتغيب أحياناً بسبب السهر على الإنترنت.
- فقدان السيطرة على النفس، وعدم القدرة على التوقف عن استخدام الإنترنت.
- الانسحاب من اللقاءات الأسرية عندما يُفتح الحديث عن موضوع جلوسه وقت طويل أمام الإنترنت.
- عدم انتظام الفرد في اللقاءات التي تجمع أفراد الأسرة مثل: وجبات الغذاء، أو العشاء والزيارات العائلية والأسرية.

إذا كانت ثلاثة بنود أو أكثر من البنود السابقة تنطبق على ابنك، فقد يعني ذلك عندئذ أنه يعاني الإدمان الإلكتروني أو إدمان الإنترنت؛ ولذلك ينبغي معالجة الأسباب التي خلقت الفجوة بين الآباء والأبناء وليست الأعراض، فحالة الفتور في العلاقات الاجتماعية ليست وليدة هذه اللحظة وإنما نتاج سنوات طويلة. كما ينبغي تعزيز أهمية الرقابة الذاتية، فقد قال الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم «اعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك» (رواه الطبراني في "الكبير")، وهذا من شأنه تحصين الفرد المسلم ضد المغريات والمحرمات. قال أبو حامد الغزالي رحمه الله «الخاطرة الأولى في الباطل إن لم تدفع أورثت الرغبة، والرغبة تورث الهم، والهم يورث القصد، والقصد يورث الفعل، والفعل يورث البوار والمقت، فينبغي دفع الخاطرة الأولى عند ورودها فإن ما بعدها يتبع لها» (إحياء علوم الدين، 17/6). وأحياناً يقع أولياء الأمور في بعض الأخطاء عن غير قصد في التعامل مع موضوع إدمان الإنترنت، ومن هذه الأخطاء:

- اعتقادهم أن الجلوس على الإنترنت أكثر أماناً من قضاء الوقت خارج البيت لأولادهم، ولكن ما يجعل الإنترنت على درجة عالية من الخطورة هو أن من خلال

التواصل مع الآخرين بالفضاء الإلكتروني لا يستطيع ولي الأمر متابعة الأطفال والمراهقين ورؤيتهم لحمايتهم وقت الحاجة. وبالنسبة للطفل أو المراهق فهو على غير علم بمن هو المتصل من الطرف الآخر ولا يستطيع اتخاذ القرارات الصائبة حول نيته وميوله، فربما يكون المتصل إنساناً شاذاً يبحث عن ضحية لإغوائها وإيقاعها في الفخ. و لا يستطيع الطفل أو المراهق معرفة هوية المتصل أو جنسه وعمره، حيث عادةً ما تكون المعلومات التي يقدمها لنا ذلك المتصل غير صحيحة.

- اعتقادهم أن المراهقين ليس لديهم دوافع فضول تدفعهم أحياناً إلى محاولة اكتشاف المجهول أو الممنوع. إن فضول المراهقين يجعل السلوكيات الشاذة تتحول إلى أمور عادية ومقبولة بمرور الوقت. وأحياناً ما يكون شاذاً أو غير مقبول في مجتمع ما يكون مقبولاً في مجتمع آخر، فأصبحنا على سبيل المثال نرى عـدداً من المحرمات تمارس علنـاً على الإنترنت وعلى مرأى الجميع ولها روادها ومتابعوها وهم غالباً من الشباب والمراهقين من الجنسين. وعندما يبدأ الشاب أو الفتاة بالتفاعل مع أعضاء آخرين ضمن هذه الأوساط الشاذة فإنه ينجرف من غير شعور إلى تقليد أمور تختلف عن قيمه وعادات المجتمع التي تربى عليها وربما يتبناها الفرد مع مرور الوقت.

وإليك أيها المربي بعض الملاحظات التي يجب أخذها في الاعتبار عند تعاملك مع الأطفال:

- الأطفال يحتاجون إلى أشخاص حقيقيين يشعرونهم بالدفء والعاطفة وليس إلى رفيق عبارة عن شاشة إلكترونية.
- الطفل يتعلم من خلال حواسه، ولذلك فإن استخدم محفزات حسية يدركها الطفل من خلال الحواس مثل: اللمس، والبصر، والسمع، والتذوق، والشم من شأنه أن يساعد في تطور جوانب النمو المختلفة لديه.
- لا تقدم الشاشات الإلكترونية للأطفال أقل من سنتين، كما ينبغي مراعاة الوقت الذي يقضيه الطفل أمام هذه الشاشات مع الأخذ بعين الاعتبار أن هذه الشاشات سوف يكون لها تأثير سلبي على الطفل.
- انتبه لعدد المرات التي تجلس فيها أمام شاشة الهاتف المحمول أمام الطفل.
- الطفل مخلوق حساس، ويتأثر بما يشاهده على الشاشات الإلكترونية وتعمل ذاكرته على تخزين الأمور السلبية التي تنعكس عليه في حياته، مما قد تسبب له ذكريات مؤلمة ومفزعة.

- لا تنخدع بالادعاءات التسويقية التي يروج لها ممثلو شركات التطبيقات حول أهمية هذه التطبيقات في تطور الطفل، فالشركات تهدف إلى الربح السريع على حساب الناس، ولا تأبه للأضرار والسلبيات التي سوف يعانيها الطفل.
- حاول الرجوع إلى الألعاب التقليدية والدمى وألعاب التركيب وقضاء الوقت مع طفلك فأنت تقضي معه وقتاً يساعد في خلق جو من الفائدة لك وله.

توصيات لضبط استخدام الإنترنت لدى الأبناء

يقترح الخبراء مجموعة من التوصيات لضبط استخدام الإنترنت لدى الأبناء بحيث يستطيع الوالدان أو المربون العمل بها وتتلخص في ثماني توصيات تتضح كالآتي:

1. عقد اتفاق حول استخدام الأجهزة.
2. احتضان عالم الأبناء على الإنترنت.
3. مناقشة الخصوصية.
4. تعليم الأبناء المواطنة الإلكترونية الصحيحة.
5. تعليم الأبناء كيفية أخذ قسط من الراحة.
6. تعليم الأبناء نبذ العنف الإلكتروني.
7. كن قدوة صالحة.
8. تعليم الأبناء التوازن بين الحياة الطبيعية والحياة الإلكترونية.

أولاً : عقد اتفاق حول استخدام الأجهزة

ويتمثل ذلك في وضع قواعد وقوانين لاستخدام التكنولوجيا من خلال الحوار والتعبير عن مشاعر المربين حول هذا الأمر، مثل كم من الوقت مسموح فيه استخدام الإنترنت، والتعليمات المهمة للاستخدام. وفي هذه المرحلة يكون المطلوب من الوالدين أو المربين هو الحوار المباشر وجهاً لوجه مع الابن مع مراعاة الاستماع والانصات إليه ومراقبة تعابير وجهه وجسده قبل التعليمات. إن التعليمات تكون فعّالة إذا لم تُفرض.

وفي حال كانت التعليمات لا تكفي يوصي الخبراء باتباع تعليمات مكتوبة تحوي اتفاقاً بين المربي والابن. ومن الأمثة على الاتفاق المكتوب ما يلي:

اتفاق على استخدام الإنترنت

سوف أحمي سمعتي وخصوصيتي أثناء استخدام الأجهزة والإنترنت، حيث:

- أدخل على برنامج الخصوصية في التطبيقات وأحمي نفسي من مخاطر الإنترنت.
- أحتفظ بكلمة السر ولا أفصح عنها لأحد.
- لن أقدم معلوماتي الشخصية مثل: عنواني، وبريدي الإلكتروني لأحد لا أعرفه.
- لن أخاطر في إرسال رسائل، أو تبادل صور لا تليق، أو تمثل إساءة لشخص ما.
- لن أضع أي شيء في الملف الخاص بي ما يزعج والديَّ ومعلميي وزملائي.

سوف أكون ناضجاً، إذا :

- لم أُسيء إلى أحد عبر الإنترنت.
- وافقت على استخدام الإنترنت استخداماً صحيحاً ولا استخدمه في الغش في الألعاب والمدرسة.
- قمت بالإبلاغ عن الصور أو المحتويات غير لائقة.
- حققت التوازن في استخدام الإنترنت، بحيث لا يتعارض مع الأنشطة الأخرى في حياتي اليومية.
- قمت بإبلاغ من حولي من البالغين إذا حدث لي أي مكروه أو خطر على الإنترنت.
- ساعدت والديَّ على فهم لماذا هذه الأجهزة مهمة لي.
- ساعدت والديَّ في كيفية استخدام المواقع التي أتصفحها على الإنترنت إذا كانوا راغبين بذلك.
- كنت مُدركاً أن سلامتي وصحتي مهمة لوالديَّ أكثر من أي شيء آخر.

سوف أفكر أولاً بتمعن، فيجب أن :

- أعلم أنه ليس جميع ما أشاهده أو أقرأه على الإنترنت حقيقياً، وسوف أتأكد من المصدر للتحقق من المعلومات.
- أكون جديراً بثقة والديَّ لي.

في المقابل سوف يوافق والدايَ على التالي :

- أن الأجهزة التي استخدمها هي جزء مهم من حياتي حتى إن كانوا لا يدركون ذلك أحياناً.
- السماح لي بالوقوع في بعض الأخطاء ومساعدتي في التغلب عليها.
- قبل أن يقولوا لي كلمة "لا" يحدثوني عما يقلقهم في هذا الأمر ولماذا؟
- احترام خصوصيتي والحديث معي إذا كان لديهم قلق حول موضوع ما.
- تفهُّم عالمي الخاص على الإنترنت مثل: التحميل، والألعاب، والمواقع التي أحبها وأرغب بها.

ثانياً: احتضان عالم الأبناء على الإنترنت

من المهم للوالدين أو المربين أن يكونوا على دراية بما يشغل أبناءهم على الأجهزة والإنترنت، ما الألعاب التي يلعبونها؟، ومن هم أصدقاؤهم في اللعب؟، ومع من يتواصلون من خلال الإنترنت؟. ومن الضروري أيضاً أن ينقل الوالدان مشاعرهما إلى أبنائهم حول سلوكياتهم في استخدام الإنترنت. ومن أفضل السُبل نحو ذلك أن يشارك الوالدان الأبناء في الحديث عن الألعاب والترفيه والأفلام والتطبيقات والصفحات الإلكترونية التي يتابعونها مع التأكيد على أن ما يقومون به لا يخرق القوانين والقواعد والتعليمات التي تم الاتفاق عليها مسبقاً. وربما يبالغ أولياء الأمور في التجسس على ما يقوم به الأبناء على الإنترنت من خلال النظر خلسة إلى أجهزتهم، ولكن الخبراء لا يحبذوا هذا النوع من السلوك، بل يقترحون تقديم الثقة والإشراف والتوجيه بدلاً من التجسس.

فيجب أن يناقش ولي الأمر الأبناء عما يدور في رأسه من مخاوف أثناء الحديث ولا مانع من ادعاء عدم معرفة بعض الأمور وسؤالهم عما يقومون به. فالمُربي يجب أن يكون فضولياً ولكن ليس ناقداً، كما يجب أن يذكر لهم أنه سوف يقوم بفتح حسابهم مرة أسبوعياً لمتابعتهم. في البداية ينبغي أن يطلب ولي الأمر منهم أن يكونوا معه في هذه الخطوة، ويعدهم أنه سوف يُقلل من هذه الخطوة تدريجياً عندما يشعرون بالثقة والأمان أثناء استخدام الإنترنت. ومن المهم أن يشعر الأبناء بحُرّية في استخدام الإنترنت، ولكن بشرط ألا تكون مطلقة من غير ضوابط وتقنين.

ثالثاً: مناقشة الخصوصية

تعتبر الخصوصية من الأمور المهمة والجوهرية عند استخدام الإنترنت، إذ إن أنشطة مستخدمي الإنترنت عادة ما تكون مرصودة من خلال ملفات ووسائل تكنولوجية مختلفة. فينبغي أن يكون الأبناء على دراية بأن أية رسالة أو صورة لن تكون محاطة بالسرية على الإنترنت حتى لو تم حذفها بعد ذلك. ويتمحور دور ولي الأمر في تعليمهم أن يتأكدوا قبل إرسال الصور والرسائل بأن ما يقوموا به لن يضرهم أو يضر الآخرين. ومن الطبيعي أن يتبادل المراهق بعض المعلومات مع أصدقائه ولكن من المهم أن يدرك أن ما يقوم به لن يكون سراً بعد ذلك، فحتى الأصدقاء يخطئون بحسن نية أحياناً. لذلك فيجب عدم نشر المعلومات الشخصية وتقديمها حتى للأصدقاء مثل كلمة السر وغيرها من المعلومات المهمة. ولذلك يقوم بعض أولياء الأمور بمراجعة كلمات السر وتحديثها من وقت لآخر مع الأبناء.

رابعاً: تعليم الأبناء المواطنة الإلكترونية الصحيحة

ينبغي الحرص على تعليم الأبناء المواطنة الإلكترونية الصحيحة على وسائل التواصل الاجتماعي من خلال:

- تعليمهم أن بعض الخلافات لا تُحل عن طريق الإنترنت وإنما من خلال المواجهة وجهاً لوجه.
- إفهامهم أن القوانين الأخلاقية تنطبق أيضاً على استخدام الإنترنت.
- توضيح الفرق بين المُضحك والقاسي لهم.
- تعليمهم كيفية التعامل مع من يحاول الإساءة إليهم.

- تعليمهم كيفية التصرف أثناء الإحساس بالتهديد أو الخطر.
- تنبيههم بعدم نقل صور أو أشياء ليسوا متأكدين من مصدرها.
- توعيتهم بعدم نشر صورهم أو أخبارهم وحياتهم الشخصية على الإنترنت. إذ إن مجال الإنترنت مفتوح للجميع: الطيب، والشرير، والمجرم، والمدمن، والصديق، فينبغي عدم الإفصاح عن معلوماتهم الشخصية للجميع.
- إكسابهم القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة وتحمُّل توابعها.
- تعليمهم أن يضعوا في اعتبارهم أن إرسالهم لأية معلومات، أو صور غير لائقة ربما تضعهم تحت طائلة المسؤولية القانونية.

وقد قامت الأكاديمية الأمريكية للأطفال (AAP) عام 2012م بتقديم بعض النصائح لأولياء الأمور والمربين حول استخدام الإنترنت تلخصت في الآتي:

- ضرورة التحدث مع الأطفال عن استخدامهم للإنترنت والقضايا التي قد يواجهها الأطفال هذه الأيام مثل: التنمر الإلكتروني، والتحرش الجنسي الإلكتروني والمواقع الإباحية، إضافة إلى كيفية تقنين الوقت لاستخدام الإنترنت.
- الاطلاع وتثقيف النفس حول آخر صيحات التكنولوجيا واستخدامات الإنترنت قدر الإمكان، خاصة التطبيقات والأجهزة التي يستخدمها الأطفال.
- مناقشة الأسر المقربة سواء من الأقارب أو الأصدقاء حول أهمية الرقابة والمتابعة والتوجيه لأنشطة الإنترنت.
- عدم الاكتفاء بتطبيقات الحماية والوقاية، بل مراقبة سلوكيات الأطفال بدقة وملاحظة أي متغيرات تطرأ عليهم لحمايتهم من الأخطار التي يمكن أن يقعوا فيها.
- مناقشة أهمية المواطنة الإلكترونية الصحيحة مع الأطفال وتوضيح أهمية السلوكيات الإيجابية ومخاطر السلوكيات السلبية.
- تحميل التطبيقات المخصصة لاستخدام الأطفال وفتح الحسابات الخاصة بالتطبيقات مع محاولة مشاركتهم أنشطتهم كلما دعت الحاجة. إذ تتيح هذه الطريقة لولي الأمر أن يكون على وعي بمن يتواصل مع الأطفال أثناء قضاء وقتهم على الإنترنت.
- فتح الحوارات مع الأبناء حول التطبيقات التي يستخدمونها، مثل: «ماذا كتبت اليوم في هذا التطبيق؟»، أو «هل وصلتك رسالة ممتعة أو مهمة اليوم؟».

- مشاركة الأطفال ببعض الأحداث على الإنترنت التي حدثت لك اليوم، وذلك من أجل خلق فرص للحوار.
- وضع الكمبيوتر أو الحاسب الآلي في مكان عام بالبيت كصالة المنزل على سبيل المثال، وذلك لمعرفة الوقت الذي يقضيه الطفل مع الجهاز، إضافة إلى مراقبته.
- مناقشة الأصدقاء عن أحدث التطبيقات التي يستخدمها الأطفال هذه الأيام.
- مناقشة ماذا يعني «قرار صائب أو خاطئ» مع الأبناء، إضافة إلى التوقعات بعد أن يختار الطفل، وإلى ماذا يمكن أن يقود ذلك الاختيار وكيفية التصرف في حال الوقوع في المحظور.
- تذكير الأبناء بعدم الاستماع إلى الإشاعات، أو نقلها، أو القيام بالتنمر، وتدمير سُمعة أناس آخرين على الإنترنت ومخاطر ذلك الأمر.
- تطوير استراتيجية لمراقبة الأبناء واستخدامهم للإنترنت مثل: «فحص الجهاز المحمول»، أو الحاسب الآلي، والتأكد من الأنشطة التي يقوم بها الابن أسبوعياً، فعلى سبيل المثال تستطيع أن تقول له مثلاً: «اليوم سأفحص الملف الشخصي الخاص بك».
- الأخذ في عين الاعتبار أن تتم الاستعانة بتطبيق للمراقبة وفحص التطبيقات والبرامج الخاصة بالأبناء، خاصة البريد الإلكتروني وغرف الدردشة والمواقع التي يزورونها.
- تقنين الوقت لاستخدام الأجهزة والهاتف المحمول وتوضيح العواقب المنطقية التي تكون مصاحبة لمن يمتنع عن المشاركة في الواجبات العائلية، أو التقصير في أداء الواجبات المنزلية، أو نقص الوزن، أو زيادته أو الدرجات المنخفضة في المدرسة، مع ملاحظة أن هذه الأمور قد تحدث مع الأبناء المدمنين على الإنترنت، وهذا يتطلب متابعة مع اختصاصيين للتعامل مع مثل تلك الحالات.
- التحدث مع الأبناء حول مخاطر تبادل الرسائل والصور الجنسية أو نشرها مع ضرورة إفهامهم العواقب القانونية وراء تلك الأعمال.
- لقد لاحظ الخبراء أن تأثير الأصدقاء يكون واضحاً أثناء التجمعات خاصة في إرسال الرسائل غير اللائقة، أو تبادل الصور وغيرها، لذلك يُنصح بجمع الهواتف من الأطفال أثناء هذه التجمعات والحفلات والمناسبات.
- تقديم الدعم إلى المدرسة والأحياء القريبة لتثقيف الآباء والمعلمين والطلاب الآخرين.

خامساً: تعليم الأبناء كيفية أخذ قسط من الراحة

يشير الخبراء أن أخذ قسط من الراحة ينعكس إيجابياً على الشخص الذي يقضي وقتاً طويلاً على الإنترنت. ويُقصد بالراحة هنا أن يقوم الأبناء بأخذ وقت مستقطعاً أثناء استخدامهم للإنترنت. وأما الوقت المستقطع، فيُقصد به الخروج من الغرفة للحديث مع أحد أو الخروج من المنزل ولو لدقائق قليلة أو التجول في المنزل ذهاباً وإياباً. ويُفضل الخروج من المنزل واستنشاق الهواء الطلق كلما أُتيحت الفرصة لذلك حتى يرجع الابن وهو أكثر نشاطاً وحيوية. فالخبراء يشيرون أن الدماغ والجسم يكونان في حاجة إلى هذا الوقت المستقطع للتخلص من التوتر والإثارة اللتين تكونان مصاحبتين للفرد أثناء دخوله على الإنترنت.

وقد اقترح دكتور روزن (Dr. Larry Rosen) عام 2012م بعض المقترحات لمستخدمي الإنترنت للحفاظ على الصحة النفسية وتخفيف التوتر الناتج من الاستعمال المتكرر للإنترنت وهي كالآتي:

- أن يكون هناك وقت يضعه المُستخدِم بين كتابته لأية رسالة إلكترونية قبل إرسالها. والانتظار لفترة دقيقة على الأقل لمراجعة ما قام بكتابته واللغة المستخدمة والقيام بالتعديلات اللازمة قبل الضغط على علامة الإرسال.
- الابتعاد عن استخدام العبارات التي تحوي الضمير «أنا»، والهدف من هذا الأمر أن لا ينسب المستخدم الكلام له في إرسال الرسائل الإلكترونية.
- ممارسة أربعة أمور أساسية. أولاً: إعادة التفكير بالوقت الذي يتم قضاؤه على الإنترنت. ثانياً: إلغاء التطبيقات الإلكترونية من وقت لآخر. ثالثاً: إعادة فتح التطبيقات الإلكترونية على الجهاز بالتدريج مع تقنين الوقت. رابعاً: التواصل اجتماعياً مع الآخرين وجهاً لوجه كلما سنحت الفرصة لذلك.
- في حال كان هناك شك بأن الشخص يعاني إدمان الإنترنت ويشعر بالقلق تجاه هذا الأمر، فيجب عليه أن يتحدث مع مختص أو مجموعة تعاني نفس الأعراض.
- ضرورة أخذ وقت راحة بين أحضان الطبيعة، حيث تشير الدراسات أن قضاء 15 دقيقة يومياً مع الطبيعة بعيداً عن الأجهزة التكنولوجية كفيل بتخفيف التوتر. وإذا كان الشخص لا يستطيع أن يقضي الوقت خارج المنزل، فيمكنه عندئذ مشاهدة صور للطبيعة كبديل.

- محاولة فصل الإنترنت من وقت لآخر كتدريب على تقنين الوقت والتحكم به.
- استخدام مُنبه للتذكير بوقت الخروج من الإنترنت.
- إطفاء الجهاز ومحاولة ممارسة نشاط لا يتضمن التكنولوجيا مثل: الرياضة: أو القراءة.
- ضرورة المراقبة الحذرة لعلامات الاكتئاب والإدمان على الإنترنت على الأبناء إذ إن مجموعة لابأس بها من الأبناء يصابون بالاكتئاب وإدمان الإنترنت والأجهزة الإلكترونية كل يوم.
- تقنين ما يشاهده الأطفال على الإنترنت ومحاولة إبعادهم عن المواقع السلبية قدر الإمكان واستبدالها بالمواقع الإيجابية.
- ضرورة مناقشة الأطفال حول الصور غير الحقيقية والمبالغ بها للشخصيات التي يرونها على الإنترنت والألعاب الإلكترونية.
- الحرص على حضور الواجبات العائلية، وإطفاء جميع الأجهزة الإلكترونية خلالها؛ فالدراسات تشير إلى أن الواجبات العائلية لها نتائج إيجابية نفسية وجسمية على الفرد.
- تدريب النفس والأطفال على التركيز مثل الانغماس في نشاط معين لمدة لا تقل عن ربع ساعة، ثم أخذ قسطاً من الراحة لمدة دقيقة وتصفح الجهاز.
- الحرص على المحافظة على الحياة الاجتماعية.
- ممارسة الرياضة بشكل يومي وكذلك اليوجا.
- التدرب على استعمال الآلات الموسيقية.
- تناول أحماض أوميجا 3 الدهنية.
- تعلُّم لغات أخرى.
- ممارسة بعض الألعاب غير الإلكترونية مع أفراد العائلة مثل الشطرنج وغيرها.

سادساً: تعليم الأبناء نبذ العنف الإلكتروني

من المهم إبعاد الأبناء عن التعرّض إلى المواقف العنيفة في الألعاب الإلكترونية والإنترنت. والواقع أن كثيراً من الألعاب الإلكترونية والفيديوهات التي يشاهدها الأبناء تعزز العنف والقتل والتدمير. ومن الألعاب المشهورة التي تعزز العنف ، (Call of Duty)، (Mad World)، (Manhunt)، (Grand Theft Auto)، (God of War)، (Resident Evil) ، وغيرها كثير. وقد أثبت الخبراء أن مثل هذه الألعاب العنيفة قد

تقود إلى سلوكيات غير طبيعية ومؤلمة أحياناً. كما أن الأطفال الذين يلعبون الألعاب غير العنيفة يكون سلوكهم أقل عنفاً من الأطفال الذين يلعبون الألعاب سابقة الذكر ويشير الخبراء أيضاً إلى أن التوعية حول مخاطر هذه الألعاب أمر مهم، ومنعها ينبغي أن يكون في سنوات الطفولة وقبل وصول الطفل إلى سن المراهقة.

سابعاً: كن قدوة صالحة

ليس من المعقول أن نسأل الأبناء تقنين استخدام الإنترنت والألعاب الإلكترونية إذا كنا نحن أنفسنا نقضي الساعات الطوال أمام الهواتف المحمولة أو أجهزة الكمبيوتر الخاصة بنا، لذلك يحتاج الوالدان أن يبذلا جهوداً واضحة في إغلاق أجهزتهما في أوقات الاجتماعات العائلية، وأوقات تناول الوجبات الرئيسية ليكونا قدوة يُحتذى بها أمام أبنائهم. كما يُفضل عدم استعمال الأجهزة أثناء الحوارات مع الأبناء والابتعاد عنها قبل النوم بساعة على الأقل.

ثامناً: تعليم الأبناء التوازن بين الحياة الطبيعية والحياة الإلكترونية

أثناء الدخول إلى عالم الإنترنت والألعاب الإلكترونية يستخدم الفرد الجزء الأيسر من الدماغ بشكل رئيسي، وهذا الجزء هو المسؤول عن التفكير المنطقي والرياضي، ويظل الجزء الأيمن المسؤول عن الخيال والابتكار والتفكير مشلولاً لمعظم الوقت. لذلك يقترح دكتور سيجل (Daniel Siegel) سبعة أنشطة عقلية ينبغي أن يمارسها مستخدم الإنترنت لتحقيق التوازن بين الحياة الطبيعية والحياة الإلكترونية، وهي كالآتي:

- التدريب على التركيز في أداء الواجبات اليومية العادية، أو الأنشطة التي تخلو من التكنولوجيا.
- ممارسة اللعب الخيالي أو العفوي.
- التواصل الاجتماعي المباشر وجهاً لوجه مع الآخرين.
- ممارسة الرياضة.
- التركيز على المشاعر والأحاسيس والصور الذهنية.
- الاسترخاء وتمارين التنفس.
- الراحة والخلود إلى النوم.

الوقاية من المحتويات الإلكترونية الضارة

يحتاج الآباء إلى أن يكونوا على وعي بمخاطر الإنترنت والنصائح التي ينبغي توجيهها إلى المراهقين والشباب للوصول إلى الهدف المنشود الذي يتمثل في الوقاية من المحتويات الإلكترونية الضارة. ويستطيع الآباء الحصول على تطبيقات يمكن من خلالها متابعة أطفالهم والبرامج والفيديوهات التي يشاهدونها على الإنترنت أولاً بأول. ومن أشهر البرامج التي يستطيع أولياء الأمور الاستعانة بها برنامج «ذا ون سباي» (The One Spy) الذي يستطيع متابعة الطفل ووضع قواعد لمتابعة ما يشاهده أو ما يعرض على الإنترنت. ولكن كيف يمكن للوالدين والمربين تشجيع الأطفال والمراهقين على الاختيارات الآمنة أثناء تعاملهم مع الإنترنت؟. وللإجابة عن هذا السؤال يجب على المربين والوالدين اتباع النقاط التالية:

- أن يكون المُربي مستمعاً جيداً لأبنائه، وأن يناقشهم في كثير من الأمور الحياتية اليومية والتي ربما ينفر منها أولياء الأمور لعدم قدرتهم على مناقشتها مثل: التدخين، والمخدرات، والجنس، والقيادة، والعنف، والتنمر، والثقة بالنفس، واضطرابات الأكل والدورة الشهرية والعادة السرية وغيرها من الأمور التي تشغل بال المراهق، ويحاول البحث عنها من مصادر أخرى غير البيت.
- تقديم الثقة للأطفال ولكن ذلك لا يعني أن يغفل المُربي عنهم.
- أن يتذكر المُربي قراراته عندما كان شاباً يافعاً وبعض الأخطاء والنتائج السلبية التي مرَّ بها.
- استخدام الخيارات والتوقعات المنطقية وتعليم الأطفال عواقب اختياراتهم.
- مساعدة الطفل على تطوير مهارات حياتية تشعره بالأمان والثقة.
- كثرة الاستماع إلى الابن.
- تشجيع الأبناء على اختيار أصدقاء صالحين.
- تكوين علاقة أو رابط مع أولياء أمور أصدقاء الابن للمناقشة والتعرّف على المستجدات في حياتهم اليومية.
- ضرورة التأكد من أن الأطفال في أيدي أمينة حتى عندما يكونون بصحبة أصدقائهم.
- تشجيع الأبناء على الانخراط في أنشطة مفيدة مثل: الرياضة، والأعمال التطوعية.
- اختيار الوقت المناسب لفتح الحوار، والمناقشة مع الأطفال عما يدور في بالهم.
- مساعدة الأبناء على اكتشاف ذواتهم.

- أن يكون المربي قدوة صالحة وطيبة يُحتذى بها في اتخاذ القرارات، وأن يكون أيضاً الشخص الحنون الذي يقدم الدعم العاطفي وقت الشدة.
- تعليم الأبناء مهارات الصبر وتحمّل الشدائد.
- وضع حدود وقواعد وليست قيوداً في التعامل مع الأبناء.
- يجب أن يَعلم المُربي أنه الشخص المسؤول وربان السفينة فمهما حدث فإنه يقع على عاتقه إصلاح الأمور.
- ضرورة أن يخلق المُربي توازناً بين الحرية والقيود حتى يستطيع طفله التعلّم من قراراته وأخطائه من غير أن يعود لها مرة أخرى.
- القرب من الأبناء والتودد لهم خلال مراحلهم المختلفة فلكل مرحلة خصائصها وتوابعها.

مواقع مفيدة لأولياء الأمور والباحثين والتربويين

1. www.commonsensemedia.org

وهو موقع إلكتروني يسمح لولي الأمر بمشاهدة الألعاب والفيديوهات والكتب والأفلام والبرامج التليفزيونية والتطبيقات والاطلاع على محتواها ومناسبتها لعمر الطفل، إضافةً إلى بعض الإرشادات والنصائح عن الموقع وفوائده. كما يقدم الموقع شرحاً تفصيلياً لهذه البرامج والألعاب، إضافة إلى بعض الأسئلة المهمة التي تشغل بال أولياء الأمور حول البرامج والألعاب الحديثة.

2. www.netfamilynews.org

وهـو مـوقـع تثقيفي باللغــة الإنجليزية لأهم القضايا التي تشغل الأطفال والمراهقين هذه الأيام في استخدام الإنترنت، وكيفية المحافظة على الصحة النفسية وعمل التوازن لهؤلاء الأطفال، إضافة إلى توجيه المربين لأفضل السبل في استخدام التكنولوجيا والبرامج الذكية.

www.netsmartzkids.org . 3

وهو موقع تعليمي إلكتروني للأطفال يقدم لهم بعض البرامج والأنشطة الإلكترونية.

www.thatsnotcool.com . 4

وهو موقع أمني لحماية الأطفال والمراهقين من مخاطر التحرشات الجنسية والعنف على الإنترنت وكيفية التعامل مع المواقف الطارئة. ويشارك به المراهقون قصصهم ووجهات نظرهم حول المخاطر والمواقف السلبية على الإنترنت وسبل الوقاية منها. ويتيح لهم أن يكوّنوا فرق دعم اجتماعي وسفراء وقياديين في تثقيف وتعليم الآخرين من أبناء جيلهم حول مخاطر التحرشات الجنسية على الإنترنت.

www.cyberbullying.org . 5

هذا الموقع الإلكتروني الذي أُنشِىء عام 2002م ويشرف عليه خبراء ومختصون من جامعات أمريكية عريقة، مختص بالدراسات الحديثة التي تحوي المعلومات عن مخاطر وأسباب وعواقب التنمر الإلكتروني للشباب والمراهقين. ويهتم الموقع بالمخاطر التي يتعرض لها الأفراد من خلال الأجهزة الإلكترونية والتي تشمل: الهواتف الذكية، والكمبيوتر، وجميع الأجهزة التكنولوجية الحديثة. كما يهتم الموقع بدراسة سلوكيات الشباب مثل: السلوكيات الجنسية، وإساءة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والمواعدة من خلال الإنترنت ومواضيع عديدة أخرى مثل: تأثير الإنترنت على التحصيل الدراسي، والعنف، والمواطنة.

ويعتبر الموقع مصدراً مهماً ومفيداً لأولياء الأمور والمعلمين والباحثين وعلماء السلوك والمرشدين النفسيين والشرطة والاختصاصيين الاجتماعيين والعاملين في الحقل التربوي والنفسي مع الأطفال والمراهقين والشباب. ويقدم الموقع خلاصة دراسات 15 سنة من الأبحاث حول التنمر الإلكتروني فيوجد فيه كثير من الحقائق والأرقام والإحصائيات والقصص الواقعية للضحايا، إضافة إلى كثير من التوصيات والأفكار للوقاية من مخاطر التنمر الإلكتروني.

6. www.healthychildren.org

وهو موقع يشارك فيه أكثر من 67 ألف طبيب أطفال حول العالم ويهتم بالصحة الجسمية والعقلية والاجتماعية للأطفال. وقد تم إنشاء الموقع من خلال الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP)، حيث يقدم كثيراً من المعلومات المفيدة لأولياء الأمور والباحثين والأطباء والمختصين لسلامة الأطفال والمراهقين حول العالم.

7. www.values.sa/qayyem /

وهو موقع حديث الإنشاء باللغة العربية يُعرف باسم «قيّم» وهو موقع مفيد لأولياء الأمور يحوي كثيراً من الألعاب الإلكترونية وتصنيفها حسب احتوائها على العنف وتأثيرها على الدين والأخلاقيات والصحة العقلية والجانب النفسي للطفل. ويستطيع ولي الأمر من خلال زيارته للموقع عبر الهاتف المحمول، أو الحاسب الآلي الضغط على اسم اللعبة التي يلعبها طفله والتعرّف عليها ومدى صلاحيتها للطفل.

برامج وقائية

توجد بعض البرامج الوقائية التي يعمل عليها الخبراء في الوقت الحالي والتي من شأنها أن تساعد في ضبط التحرشات التي يتعرض لها الأطفال من خلال الإنترنت، وتعمل هذه البرامج على تتبع الاتصالات ومنع عملية خرق خصوصية الطفل. ومن وظيفة هذه البرامج أيضاً أنها تساعد أولياء الأمور على تلقي تحذيرات تبين أن طفلهم يتعرض لتحرش ما، والجميل في الأمر أن أولياء الأمور لن يكونوا بحاجة إلى رؤية المحتويات وتفحّص جهاز أطفالهم لمعرفة الحوارات التي دارت بين طفلهم والمتحرش. وقد اقترح بعض الخبراء أربع خطوات لحماية الأطفال على الإنترنت، وهي:

1. استخدام وسيلة تكنولوجية أو برنامج للتحكم والضبط يتضمن تصفية المحتويات والبحث الآمن لتقييد عمليات البحث لما يتناسب مع عمر الأطفال.
2. التحدث بشكل مستمر مع الطفل عن مخاطر الإنترنت وكيفية الحذر منها.

3. وضع قواعد وضوابط على تصفح المواقع الإلكترونية.

4. مراقبة الأطفال عندما يكونون متصلين بالإنترنت.

وقد تبدو هذه التعليمات بسيطة ولكن يصعب تطبيقها على أرض الواقع فأغلب الشباب يخفون نشاطهم على الإنترنت مع الوالدين. وتشير بعض الدراسات إلى أن معظم الشباب يخفون المعلومات الخاصة بالإنترنت عن والديهم. كما تشير دراسات أخرى إلى أن الأطفال الذين يشعرون بمراقبة والديهم لهم ومتابعتهم يصبحون أكثر براعة في إخفاء الأمور عن والديهم.

كيف يمكن تقنين استخدام الهاتف المحمول؟

في دراسة أُجريت عام 2017م كانت النتائج تشير إلى أن 79 % من الناس يضعون هاتفهم المحمول قرب السرير أثناء النوم وأكثر من نصفهم يفحص الهاتف خلال الليل ويطلع على الرسائل. وأن 55 % من البريطانيين ذكروا بأنهم يقضون على الأقل 15 دقيقة أمام الهاتف بعد الاستيقاظ من النوم، كما أن 28 % من نفس العينة يشاهدون الهاتف لمدة خمس دقائق قبل الخلود إلى النوم (المصدر: Deloitte Global Mobile Consumer Survey). وقد ثُبت أن قضاء وقت أطول أمام الهاتف المحمول خلال اليوم يجعل النوم أكثر صعوبة. كما أن قلة النوم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم وضغوطات الحياة.

إن الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي يحملان تأثيرات سلبية على المهارات الاجتماعية ويساهمان في خلق فجوة في الجانب العاطفي، حيث بات من الواضح أن الشباب هذه الأيام غير قادرين على تطوير علاقاتهم الاجتماعية كما كان يفعل آباؤهم كما أن علاقاتهم مع أفراد أسرهم أصبحت أكثر صعوبة، وذلك لأنهم في حاجة دائمة إلى المثيرات والمحفزات التي تعودوا عليها من خلال حياتهم مع الإنترنت. ففي إحدى الدراسات عام 2015م أفصح 89 % من الأمريكيين بأنهم يستخرجون هواتفهم المحمولة من جيوبهم خلال اللقاءات الاجتماعية مع الأشخاص الآخرين، وذكر 82 % منهم أن العلاقة الاجتماعية تأثرت بذلك الموقف من الطرف الآخر (المصدر: Pew Research Center American Trends Panel Survey, 2014).

وقد أُجري استطلاع عام 2016م في جريدة نيويورك تايمز بيَّن أن 25 % من الناس يمضون على الأقل 50 دقيقة يومياً على موقع الفيس بوك. وقد صرَّح 61 % من

الذين أجابوا عن الأسئلة بأنهم ينامون، بينما هواتفهم المحمولة تعمل تحت الوسادة أو قرب السرير، وأكثر من نصف هؤلاء أعربوا عن شعورهم بعدم الراحة حين ينسون الهاتف في المنزل أو السيارة أو عندما يسافرون ولا يستطيعون الحصول على الخدمة الخاصة بالهاتف. ووصف 98 % من المشاركين أن كتابة الرسائل النصية أثناء القيادة من الأمور الخطرة، إلا أن 75 % منهم اعترفوا بأنهم يفعلون هذا الأمر بين الحين والآخر. وقد اقترحت يونج الخبيرة في سلوك الإدمان الإلكتروني ثلاث استراتيجيات للحد من استخدام الهاتف المحمول تتضح فيما يلي:

1. إطفاء الجهاز بين الحين والآخر.
2. وضع توقيت زمني للتحكم في استخدام الإنترنت على الهاتف المحمول.
3. قطع الاتصال بالإنترنت أثناء تناول الوجبات، أو عند التواجد مع العائلة، ومراعاة أن الصغار يقلدون الكبار.

ومن بعض الإرشادات العامة التي يجب اتباعها للتقليل من استخدام الهاتف المحمول للأطفال:

- تقنين استخدام الهاتف المحمول وتحديد أوقات الاستخدام بصورة واضحة مثلاً أن يقال للابن إن لديه ساعة واحدة فقط لتصفح الهاتف بعد المدرسة أو الغداء وهكذا.
- إبعاد الوسائل التكنولوجية عموماً عن مرمى العين سواءً كانت في الغرفة، أو الصالة، أو إغلاقها عند عدم استخدامها.
- محاولة استخدام الإنترنت في أماكن خارج البيت مثل: المقاهي، أو المكتبة، لأن الأماكن الاجتماعية تشغل الأشخاص عن الجلوس وقتاً طويلاً أمام الشاشات وتخفف من جو التوتر والإدمان.
- استبدال التواصل الإلكتروني مع الأصدقاء بالمكالمات العادية بشكل تدريجي.
- استخدام خاصية الغلق الإلكتروني المتوفرة في الأجهزة الإلكترونية، وذلك لمساعدة الشخص في تحديد وقت معين لاستخدام الجهاز بدلاً من قضاء معظم الوقت معه.
- جدولة وترتيب الأعمال المطلوبة على الجهاز والتي يرغب الشخص القيام بها في فترة زمنية معينة ومحددة بدلاً من قضاء الوقت المفتوح.

- التفكير في ممارسة هوايات غير مرتبطة بالتقنيات الحديثة مثل: ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضة، أو بعض الألعاب المسلية، وكذلك الاشتراك في أندية للمساعدة في الحد من الجلوس الطويل أمام الإنترنت.
- قضاء وقت الراحة أو عطلة نهاية الأسبوع بصحبة الأهل، أو الأصدقاء بعيداً عن الهواتف والأجهزة الإلكترونية قدر الإمكان.
- استخدام مفكرة أو دفتر مواعيد لترتيب الأولويات بعيداً عن التكنولوجيا مثل: كتابة الدروس، وعمل الواجبات، والمهام المطلوبة خلال فترات زمنية معينة.
- الانشغال بأمور وأعمال داخل البيت مثل: اللعب مع الحيوانات الأليفة إذا كانت موجودة، أو المساعدة في إعداد الطعام، وبعض الوصفات الغذائية التي من شأنها أن تساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر.
- محاولة استخدم النسخ الورقية والابتعاد عن النسخ الإلكترونية إلا في وقت الحاجة.

ثانياً : دور المدرسة

لقد ذكرنا آنفاً أن الطفل تتطور لديه المهارات اللغوية ومهارات التواصل عندما يختلط بالعالم الحقيقي لا العالم الافتراضي. وقد بدأ المدرسون في بريطانيا مؤخراً يلاحظون زيادة في أعداد الأطفال الذين لديهم قدرات وخبرات في التعامل مع الشاشات الإلكترونية، ولكنهم لا يتمتعون بمهارات كافية في اللعب بالقطع المادية وألعاب التركيب. وقد ذكر المعلمون أن انتشار أجهزة التابلت (Tablet) والشاشات الإلكترونية بين الأطفال قبل سن المدرسة أدى إلى انتشار ظواهر أخرى بين هؤلاء الأطفال منها تشتت الانتباه والتركيز وقلة المهارات الحركية والذكاء والكلام وضعف العلاقات مع الآخرين والضجر والسمنة والسلوك العدواني. وذكر أحد المدرسين في أيرلندا الشمالية أن الطلاب الذين ينشغلون بألعاب الكمبيوتر يأتون إلى اليوم التالي للمدرسة ولديهم أعراض ما يسمى «الصداع الرقمي» ودرجة محدودة جداً من الانتباه. وكما هو معروف أن الأطفال وحتى البالغين يتصرفون على نحو مختلف نتيجة قلة ساعات النوم والأرق، فتظهر أعراض مختلفة لديهم مثل: عصبية المزاج، والانفعال السريع، والاستثارة السريعة، والمشاكسة، والعدوانية. ففي إحدى الدراسات التي

تضمنت 2463 من الأطفال بعمر 6 سنوات إلى 15 سنة، كان الأطفال الذين يعانون مشكلات النوم عديمي الانتباه ولديهم نشاط ملحوظ ويتحركون باستمرار وظهرت عليهم سلوكيات العناد والمعارضة (ماري آيكن، 2017م).

ولذلك نبَّه بعض التربويين إلى أن المدارس العادية والصفوف التقليدية أصبحت في الواقع بيئة مملة بالقياس إلى المؤثرات والمحفزات التي تعوَّد عليها الأطفال في العالم اليوم. فهل أصبحت بالفعل مدارس اليوم أماكن مملة ومقيتة للأطفال؟ وهل أصبح الجلوس مع أفراد العائلة وقتاً روتينياً طويلاً ورتيباً لا يريده ولا يرغب به الطفل، بل يُفضل الجلوس مع الأجهزة الذكية لتحل محل المدرسة والأسرة؟ وإلى ماذا يحتاج الطفل حتى ينمو بشكل طبيعي ويعيش حياة مستقرة؟. اقترحت كيمبرلي يونج عام 2016م في إحدى محاضراتها على موقع تيد الإلكتروني (Ted) بعض الإرشادات للمعلمين لبيان أهمية المعلم والمدرسة في التصدي لأضرار الإنترنت تلخصت في الآتي:

- استخدام أدوات لقياس إدمان الطلبة للإنترنت للمساعدة في التشخيص.
- التحدث مع أولياء الأمور عن أخطار الإنترنت ومضاره على الطلبة والأطفال في عمر المدرسة.
- تثقيف المعلم لنفسه حول طرق تأهيل وتعليم الطلبة والأطفال كيفية التعامل مع الإنترنت.
- الحوار مع الطلبة حول مضار الإنترنت وكيفية التعامل مع الأجهزة الإلكترونية الحديثة.
- تعليم الطلبة مهارات التواصل الاجتماعي والأنشطة الجماعية كبديل عن الأجهزة الإلكترونية.

وفي حين ينادي بعض التربويين بضرورة إدخال التكنولوجيا الحديثة في عملية التعليم داخل الفصول الدراسية مثل استخدام التابلت، أو الشاشات الإلكترونية، إلا أن بعضهم الآخر ينادي بالرجوع إلى الفصول التقليدية وإلى الاهتمام أكثر بالمعلم وإعداده مهنياً وأكاديمياً. وحجتهم في ذلك أن المدارس الحديثة لم تحسن أداء الطالب أكاديمياً وعقلياً في الفصول الدراسية. فاختبارات الذكاء التي أُجريت على أطفال المدارس في بريطانيا تشير إلى أن الأطفال قبل جيل الإنترنت كانوا أكثر ذكاء

وقدراتهم التحصيلية ومهارات حل المشكلات والمعضلات كانت أفضل لديهم مقارنة بالجيل الحالي. ويذهب بعض التربويين إلى القول بأن التكنولوجيا لن تحسن أداء المدرس السيء أو المدرسة الرديئة، وإنما ينبغي الإنفاق على زيادة تعيين المعلمين ورفع أجورهم وتحسين أدائهم بدلاً من الصرف على التكنولوجيا في المدرسة. والمطلوب ليس مجاراة التكنولوجيا في التغير السريع وإنما المطلوب التروي والإبطاء حتى ينعم طالب اليوم بالاستقرار والصبر والتأني الذي يفتقده.

إن ما يحتاج إليه أطفالنا هذه الأيام هو التوازن بين التكنولوجيا الرقمية وبين ما يُقدَّم لهم من خلال المدرسة. يحتاج الأطفال في مدارسنا هذه الأيام إلى الحرية في استخدام التكنولوجيا باعتدال من غير إسراف وإلى حرية التجريب والاستكشاف والبحث والتحري، ومن أهم الطرق التي يمكن من خلالها أن نحفز النظام التعليمي للعقول الشابة:

- التركيز على اللعب الحر الذي يشجع على الخيال والابتكار.
- عدم الإسراف في استخدام التكنولوجيا على حساب الكتاب والمعلمين.
- التأكيد على الموضوعات الإبداعية لتعزيز التفكير الإبداعي والخيالي والابتكاري عند الطلبة.
- تقليل الواجبات المنزلية لزيادة وقت اللعب الحر والوقت الأسري.
- البحث عن طرق تساعد أولياء الأمور على قضاء وقت أكثر مع أطفالهم.
- وضع حد لمخاوف الصحة والسلامة عند السماح للأطفال بالخروج إلى الفضاء والبيئة الطبيعية خارج المنزل.
- عدم السماح للأجهزة الإلكترونية بإفساد الدروس والتعليم الذي يقدمه المعلمون وأولياء الأمور.
- تعليم الأطفال أن هناك إجابات مختلفة للمسائل التي تُقدم لهم وأن استجابة الأشخاص تختلف حتى إذا مروا بنفس التجربة.
- الاهتمام بالطلاب وليس الآلات فمن المفترض أن تساعدنا التكنولوجيا على التفكير وليس منعنا عنه.

ثالثاً : دور المجتمع

لقد تضمن إعلان الأمم المتحدة لحقوق الطفل مبادئ أساسية هي: «تكريس أفضل اهتمام بالطفل، وعدم التمييز، والإيمان بحق الطفل في الحياة، والبقاء والنمو، واحترام وجهات نظر الطفل». والواقع أن كثيراً من هذه البنود تتعرض للانتهاك من خلال دخول الطفل على الإنترنت. فعلى سبيل المثال: إذا تعرض الطفل لمشاهد إباحية على الإنترنت أو مشاهد قتل ودمار وانتحار، فعلى من تقع دائرة المسؤولية. هل هي الشركة التي تصنع الأجهزة أم من يُنتج ويُسوق تلك الأشياء على الإنترنت؟ الواقع أن الكل مسؤول تجاه ما يتعرض له الطفل حسب ميثاق الأمم المتحدة.

إن المطلوب هو أن تكون التكنولوجيا في خدمة البشرية وليس العكس لذلك نحتاج إلى مبادرة عالمية تقودها الأمم المتحدة للتصدي لآفة ومخاطر الإنترنت حول العالم. وقد بدأت بعض الحكومات بمحاولات للحد من أخطار الإنترنت على الطفل والتعامل مع الموقف. ومن أكثر البلدان الرائدة في العالم في التصدي لمخاطر الإنترنت على الطفل هي ألمانيا. لقد شرَّعت ألمانيا قوانين جديدة لحماية الأطفال الذين تقل أعمارهم عن الرابعة عشر أثناء تواجدهم على شبكة الإنترنت. وفي فرنسا تبحث الحكومة عن أفضل الطرق لمواجهة ظاهرة التطرف من خلال تجريم خطابات الكراهية على الإنترنت. وفي المملكة المتحدة وإيرلندا تقوم الحكومتان بدراسة مبادرة تطالب من خلالها جميع شركات الإنترنت بابتكار طريقة فعَّالة لمنع عرض أي محتويات خاصة بالكبار والبالغين أمام الأطفال. وبالفعل بادرت إحدى الشركات بوضع مرشحات للمواقع الإباحية، وتم تطبيقها على الزبائن الجدد. وقد قامت أيرلندا أيضاً بعمل مبادرة للتعامل قانونياً مع أنواع محتويات الإنترنت التي لا تناسب الفئات العمرية. بينما قامت الصين وكوريا الجنوبية في افتتاح مراكز لعلاج إدمان الإنترنت. وتقوم أستراليا حالياً بمحاولة إيجاد حلول فعالة لظاهرة الرسائل والصور الفاضحة لدى الشباب. وينادي المختصون بضرورة وجود قوانين عالمية شبيهة بقوانين الملاحة البحرية والطيران لضبط استخدام الإنترنت، إذ أن أطفال العالم يحتاجون إلى حماية حكوماتهم وتوفير بيئة آمنة حتى عندما يكونون على الإنترنت.

وما تقوم به الحكومات في عالمنا العربي من وضع مرشحات لبعض المواقع غير الآمنة لجميع مستخدمي الإنترنت يعتبر خطوة إيجابية وفعَّالة نوعاً ما في حجب المواقع الضارة وغير الصحية، ولكن ينقصها مواكبة التطور التكنولوجي السريع لحماية الأطفال والمستخدمين من الشباب. وإذا كانت مواقع البحث مثل: جوجل،

ويأهو عليها بعض المرشحات من شركات الإنترنت في عالمنا العربي فهي فليست بالمستوى المطلوب لحماية أبنائنا من الضرر. كما أن المواقع والبرامج الأخرى ليست ضمن قائمة الحماية فمن السهل جداً على سبيل المثال تبادل الصور الإباحية أو إرسال الرسائل الضارة من غير ضوابط أو قيود. وحتى القوانين والتشريعات لا يمكن أن تطول جميع أيدي المتحرشين أو العابثين الذين يريدون إيذاء أطفالنا. ومن هذا المنطلق ينبغي أن تتطور القوانين والتشريعات الخاصة بالجرائم الإلكترونية وأن تهتم شركات الإنترنت بتطوير برامج خاصة لحماية المستخدمين بشكل عام والأطفال بشكل خاص أسوة بالحكومات الرائدة في هذا الصدد. وفيما يلي نستعرض بعضاً من المحاولات الناجحة لبعض الدول في التعامل مع ظاهرة إدمان الإنترنت:

كوريا الجنوبية: قامت كوريا الجنوبية بتبني كثير من البرامج لعلاج المدمنين على الإنترنت، وكان من أشهرها «تجمعات المدمنين النشطة»، حيث يجتمع الشباب الذين يعانون أعراض الإدمان الإلكتروني في أماكن اجتماعية بعيدة عن الأنشطة الإلكترونية ويحاولون في هذه التجمعات ممارسة أنشطة اجتماعية أو ترويحية مع بعضهم في جو من الدعم الاجتماعي والنفسي لبعضهم.

دولة قطر: قامت إحدى المدارس الخاصة بطرح فكرة سميت «بعيداً عن الشاشة». بدأتها المدرسة في عام 2007م، حيث دعت أولياء الأمور والطلبة لقضاء يوم كامل بدون فتح أية شاشات (الهواتف المحمولة أو الحاسب الآلي وحتى التلفاز). وكان هدف هذه الفكرة هو توطيد العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسر واستعادة الجو الأسري الذي أصبح كثير من أبنائنا يفتقده.

الولايات المتحدة الأمريكية: نصح خبراء علم النفس في أمريكا بطرح استراتيجية تهدف إلى الامتناع عن استخدام الأجهزة الإلكترونية أو الصوم عنها بشكل تدريجي للقضاء على السموم الإلكترونية. ومن خلال هذه الاستراتيجية يقوم الشخص المدمن إلكترونياً بالامتناع التدريجي عن استخدام شاشات الإنترنت حتى يصل إلى المستوى الطبيعي مع تقديم التشجيع والدعم المستمر من الأسرة والصبر حتى الوصول إلى بر الأمان.


المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
١٤٠٤ هـ
١٩٨٣م
ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE
ACMLS

المراجـــــع

References

أولاً : المراجع العربية

1. أيكن، ماري، ترجمة: ناصر، مصطفى، مراجعة وتحرير: مركز التعريب والبرمجة، التأثير السيبراني: كيف يغير الإنترنت سلوك البشر؟، الطبعة الأولى، الدار العربية للعلوم ناشرون، بيروت، لبنان، 2017م.

2. إسماعيل، بشرى الاضطرابات النفسية للأطفال: الأسباب، التشخيص، العلاج، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 2004م.

3. الجبيلة، بنت فهد الجوهرة إدمان الإنترنت وعلاقته بالرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية، 5 (5)،323-300، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، الأردن، 2016م.

4. الزبون، محمد سليم وأبو صعيليك، ضيف الله عودة، الآثار الاجتماعية والثقافية لشبكات التواصل الاجتماعي على الأطفال في سن المراهقة في الأردن، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، 2014م.

5. الطيار، فهد بن علي، إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، عُمان، 2016م.

6. بو هلال، أحلام، تأثير استخدام شبكة الإنترنت على العلاقات الأسرية الجزائرية. دراسة لنيل شهادة الماجستير (غير منشورة). جامعة العربي التبسي، تبسة، الجزائر، 2016م.

7. حامدي، صبرينة الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية الوادي، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة باتنة، الجزائر، 2015م.

8. حمود، عبدالحليم، الطفل في قبضة الشاشة، دار الهادي للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، 2008م.

9. رفعت، محمد مصطفى، الرأي العام في الواقع الافتراضي وقوة التعبئة الافتراضية، العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 2018م.

10. صوالحة، عونية، وجلاد، داليا، إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة عمان الأهلية، مجلة دراسات: العلوم الإنسانية والاجتماعية، الأردن، 2019م.

11. عبد الله، محمد قاسم، إدمان الإنترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال والمراهقين، مجلة الطفولة العربية، الكويت، 2015م.

12. علاء الدين، جهاد، النتائج السلبية لاستخدام الإنترنت: دور الاستخدام الإشكالي للإنترنت والوحدة والاكتئاب، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 2014م.

13. قنيطة، أحمد بكر، الآثار السلبية لاستخدام الإنترنت من وجهة نظر طلبة الجامعة الإسلامية بغزّة ودور التربية الإسلامية في علاجها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزّة، فلسطين، 2011م.

14. منصوري، مصطفى وبوفرة، مختار، إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العراق، 2018م.

15. موقع العربي الجديد الإكتروني (https://www.alaraby.co.uk).

16. نصار، أحلام ووريكات، منصور، درجة استخدام طلبة الجامعة الأردنية لتكنولوجيا الإنترنت اللاسلكي في التعلم من وجهة نظرهم، دراسات العلوم التربوية، 2016م.

17. هتهات، مسعودة، المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين مستخدمي الإنترنت، دراسة ميدانية بمدينة ورقلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2014م.

18. يونج، كيمبرلي، ترجمة هاني ثلجي، الإدمان على الإنترنت، بيت الأفكار الدولية للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية، 1998م.

ثانياً : المراجع الأجنبية

1. Abdullah, M., Internet addiction and its relationship to pathological personality traits in children and adolescent, Arab Children Magazine, 2015.
2. Abream, S., The relationship between internet addiction and the psychological feeling of alienation, Journal of Human Sciences and Society, University of Oum El Bouaghi, Algeria, 2015.
3. Ahmed, I. and Qazi, T., Deciphering the social costs of social networking sites for university students, 5 (14), 5664-5674, African Journal of Business Managements, 2011.
4. Akhter, N., Relationship between internet addiction and academic performance among university undergraduates, 8 (19), 1793-1796, Academic Journals, 2013.
5. Alrekebat, A. F., Internet addiction and its relationship with self-efficacy level among al-hussein bin talal university students, Journal of Education and Practice, 2016.
6. Asghari, B. A., Relationship between internet addiction and dependency virtual social networks with loneliness in adolescents, 8 (5), 442-450, Journal of Research & Health, 2018.
7. Alshehri, A., Azahrani, H., Alotaibi, M., Internet addiction among taif university students and association with psychiatric comorbidities, 3(12), 536-544, Merit Research Journals, 2015.
8. Atoum, A. & Al-Ahattab, L., Internet addiction and its relation to psychological adaptation among Jordanian high basic stage students, 3 (1), 96-104, Journal of Psychology, 2015.
9. Aydemir, H., Examining the internet addiction levels of high school senior students, Journal of Education and Training Studies, 2018.

10. Azher, M. Khan, R. Salim, M. Hussain, A. & Haseeb, M., The relationship between internet addiction and anxiety among students of university of Sargodha, 4(1), 288-293, International Journal of Humanities and Social Science, 2014.

11. Babkar, Z. H., Majeed, K, Mohamedamin, P, Kakamad, K., Internet addiction in kurdistan university students: prevalence and association with self-control, 8 (3), 867-873, European Journal of Educational Research, 2019.

12. Baraldsnes, D., The Prevalence of cyberbullying and the views of 5-12 grade pupils and teachers on cyberbullying prevention in Lithuanian schools, 3(12), 949-959, University Journal of Educational Research, 2015.

13. Berkant, H., Factuality of education students' computer self-efficacy beliefs and their attitudes towards computers and implementing computer supported education, 15 (1), 123-135, European Journal of Contemporary Education, 2016.

14. Carparo, G. Messina, R. Severino, S. Fasciano, S. Cannella, V. Gori, A. Cacioppo, M. & Baiocco, R., 36 (3), 304-307, Indian Journal of Psychological Medicine, 2014.

15. Charleton, J., A factor-analytic of computer addiction and engagement, 93, 329-344, British Journal of Psychology, 2002.

16. Christofides, E., Muuise, A. and Desmarais, S., Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 2009.

17. Daghan, G., Views of students about technology, effects of technology on daily living and their professional preferences, 16 (4), 187-194, The Turkish Online Journal of Educational Technology, 2017.

18. Dupper, D., School bullying, New Perspectives on a growing problem, Oxford University Press, 2013.

19. Dutta, O., Internet use and psychological wellbeing: a study on international students in singapore, 7(3), 825-840, Journal of International Students, 2017.

20. Erol, O. & Cirak, N., Exploring the loneliness and internet addiction level of college students based on demographic variables, 10 (2), 156-172, Contemporary Educational Technology, 2019.

21. Grabner, S., Web 2.0 social networks: the role of trust, 90, 505-525, Journal of Business Ethics, 2010.

22. Griffiths, MD., Gaming addiction and internet gaming disorder, In the video Game Debate, Routledge, 2015.

23. Hamade S., Internet addiction among university students in Kuwait, 18(2), 4-16, Digest of Middle East Studies, 2009.

24. Hardy, M., Life beyond the screen: embodiment and identity through the internet , 50, (4), 570-585, Sociological Review, 2014.

25. Hemdan, S., Parent's role in addiction of their children based on using of ict tools, Egyptian Computer Science Journal, 2017.

26. Ibrahim, T., Association between depressions, anxiety, stress, social support, resilience and internet addiction: structural equation modeling, Malaysian Online Journal of Educational Technology, 2019.

27. Iskender, M., Investigation of the effects of social self-confidence, social loneliness and family emotional loneliness variables on internet addiction, Malaysian Online Journal of Educational Technology (MOJET), 2018.

28. Kiraly, O, Nagygyorgy, K, Griffiths, MD, Demetrovics Z., Problematic online gaming, K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), Behavioural addictions: Criteria, evidence, and treatment, Elsevier, London, 2014.

29. Kircaburun, K., Self-esteem, daily internet use and social media addiction as predictors of depression among Turkish adolescent, Journal of Education and Practice, 2016.

30. Klopfer, E., Osterweil, S., Groff, J. & Hass, J., Using the technology of today in the classroom today, Cambridge: Massachusetts Institute of Technology, 2009.

31. Kujath, C., Facebook and myspace: Complement of substitute for face-to-face interaction, 14 (1-2), 75-78, Cyberpsychology , Behavior, and Social Networking, 2011.

32. Kurt, D. G., Suicide risk in college students: the effect of internet addiction and drug use, 15 (4) 841-848, Educational Sciences; Theory & Practice, 2015.

33. Mazman, S. & Usluel, Y., The usage of social networks in education, world academy of science, 49, 404-408, Engineering and Technology, 2009.

34. Morgan, Nicola., The teenage guide to life online, Walker Books Ltd, London, UK, 2018.

35. Ogachi, F, Karega, M, Oteyo, J., Relationship between depression and pathological internet use among university students, 14(2), 201-207, Cypriot Journal of Educational Sciences, 2019.

36. Ormerod, K., Why social media is ruining your life, Cassell, Octopus Publishing Group Ltd, Great Britain, 2018.

37. Patchin, J. & Hinduja, S., Cyberbullying and self-esteem, 80, 614-621, Journal of School Health, 2006.

38. Pederson, H., Lecture on cyberbullying, at the Main Office of Education, May, 16, 2012.

39. Reuters, R., American youth trail peers in internet usage, 2008.

40. Rosen. L., I-Disorder: understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us, Palgrave Macmillan, London, UK, 2012.

41. Russell, E., The use of facebook functions and the effect it has on other methods of communication, Unpublished Master Dissertation, The University of Sheffield, Sheffield, 2007.

42. Sari, S., Problematic internet use and body mass index in university students, 54, 135-150, Eurasian Journal of Educational Research, 2014.

43. Seifi, A. Ayati, M. & Faaei, M., The study of the relation between internet addiction and depression, anxiety and stress among student of Islamic azad university of birjand, 3 (12), 28-32, International Journal of Economy, Management and Social Sciences, 2014.

44. Siegel, Daniel, 2010, http://dadansiegel.com/resources/healthy_mind_platter/.

45. Smith, P., Mahdavi, K. Carvalho, S. Fisher, S. Russell. Tippett. N., Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils, Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2008.

46. Tavakoli, N. Jomehri, F. & Farrokhi, N., The relationship between attachment styles and social self-efficacy with internet addiction in iranian students, 3, 302-307, Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences, 2014.

47. Tras, Z., Internet addiction and loneliness as predictors of internet gaming disorder in adolescents, 14 (13), 465-473, Educational Research and Reviews, 2019.

48. Ulusu, Yesim, Determinant factors of time spent on facebook: brand community engagement and usage types, 18(5), 2949-2957, Journal of Yasar University, 2010.

49. Watson, Richard, Future minds: how the digital age is changing our minds, why this matters, and what we can do about it, Nicholas Brealey Publishing, London, UK, 2010.

50. Weinstein, A. Dorani, D., Elhadif, R. Bukovza, Y. Yarmulnik, A., Internet addiction is associated with social anxiety in young adults, 27 (1), 288-293, Annals of Clinical Psychiatry, 2015.

51. Young, K., Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences, 48(4), 402-415, American Behavioral Scientist, 2004.

52. Young, K. & Rodgers, R., The relationship between depression and internet addiction, 1(1). 8-25, Cyber Psychology & Behavior, 1998.

53. Young, Kirsty., Social ties, social networks and the facebook experience, 9 (1), 20-34, International Journal of Emerging technologies and society, 2011.

54. Zaidan, E., Internet addiction and its relationship to depression concerned, unity and self-confidence, 2 (7) -437-452, Journal of Arab studies in Psychology, 2008.

* تم تصميم رسومات الكتاب بواسطة : عبد الرحمن عبد الوهاب المسعد.


المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
١٤٠٤ هـ
١٩٨٣م
ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE
ACMLS



ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND
TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE - KUWAIT

Health Education Series

Electronics Addiction

By

Dr. Talal Ebrahim AL-Mesad

Revised by

Arab Center for Authorship and Translation of Health Science



في هذا الكتاب

يتناول الكتاب الذي بين أيدينا الحديث عن الإدمان الإلكتروني، حيث أصبح من شبه المستحيل في وقتنا الحالي العيش بمعزل عن التكنولوجيا الحديثة، إذ باتت تلك التكنولوجيا جزءاً مهماً من الحياة اليومية سواء في البيوت أو المدارس أو مقرات العمل، وأصبحت تقتحم حياتنا الاجتماعية والأسرية بشكل يثير الانتباه والجدل. ومن اللافت للنظر أننا نجد الأبناء الآن وخصوصاً الأطفال والمراهقين منهم يقضون ساعات طويلة أمام الأجهزة والشاشات الإلكترونية الذكية بشكل مرضي يؤثر على حياتهم اليوميّة ولا يتحدثون إلى آبائهم إلا عند الضرورة القصوى، ذلك لأنهم يجدون الحرية في تصفّح ومشاهدة كل ما يريدون في ظل عالم افتراضي بعيد عن أنظار ومراقبة الوالدين أو أولياء الأمور، وهذا ما زاد الفجوة بين الآباء والأبناء وأخلّ بحياتهم الأسرية والاجتماعية والدراسية على نحو مخيف.

وتشير الدراسات إلى أن الأطفال المراهقين والشباب هم الفئة الأكبر عدداً التي تستخدم الأجهزة الإلكترونية والإنترنت، ومن ثم هم الأكثر احتمالاً للتعلق بهما والإدمان عليهما. وعندما يقع هؤلاء الأبناء تحت سيطرة ذلك النوع من الإدمان تظهر عليهم أعراض خطيرة مثل: القلق، والتوتر، والإحساس بالإرهاق، والعصبية، والانعزال، والاكتئاب؛ مما يؤثر على قدراتهم التحصيلية والأكاديمية، وكذلك على حياتهم النفسية والاجتماعية بشكل خطير.

ولأهمية هذا الموضوع جاء اختيار المركز لتناول موضوع الإدمان الإلكتروني إذ ينقسم الكتاب إلى أربعة فصول تبدأ بالحديث عن ماهية الإدمان الإلكتروني، ثم مناقشة أعراض الإدمان الإلكتروني وأشكاله، ويعقب ذلك توضيح كيف يؤثر الإدمان الإلكتروني وإدمان الإنترنت على الأفراد، ويُختتم الكتاب بالحديث عن دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في الوقاية والعلاج. نأمل أن يكون هذا الكتاب مفيداً لقرّاء سلسلة الثقافة الصحية وأن يحقق الفائدة المرجوة منه حول التوعية عن مخاطر الإدمان الإلكتروني وسبل الوقاية منه وعلاجه.